

KETERAMPILAN DASAR ATLETIK

Lari (Run)

Abdul Mahfudin Alim, M.Pd



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

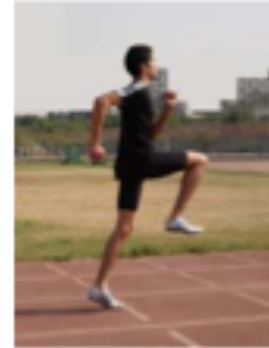
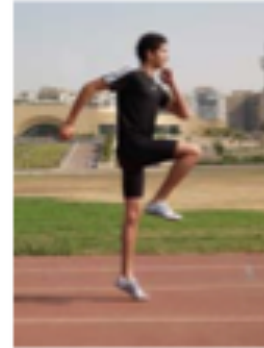
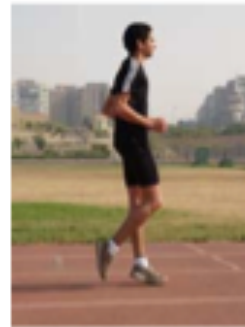
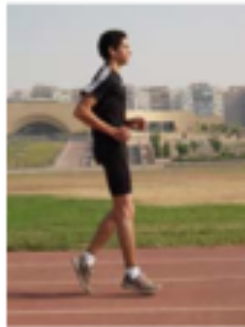
Struktur Gerak Dalam Lari

Setiap langkah lari terdiri dari fase dukungan dan fase melayang. Fase ini dapat dipecah menjadi dukungan (Support) dan dorongan (Drive) depan, untuk leg dukungan dan depan berayun dan fase pemulihan untuk kaki lainnya.

Poin Penekanan Dalam Lari

- Meningkatkan reaksi (menggunakan berbagai sinyal awal dan mulai posisi, seperti berbaring, duduk, berdiri).
- Meningkatkan frekuensi langkah (dengan melakukan gerakan lutut tinggi dan memperpendek pendulum dari kaki).
- Mengoptimalkan panjang langkah (dengan gerakan pada perpanjangan kaki dukungan).
- latihan tambahan dan latihan yang berfokus pada:
 - Sebuah dorsofleksi, 'toe up' pergelangan kaki setiap saat – aktif, gerakan kaki 'mencakar'
 - Ekstensi penuh dari tubuh
 - Kuat tapi santai dari lengan.
- Berbagai macam permainan yang melibatkan berjalan dan lari gawang.

GERAK DASAR LARI



Latihan dasar 1:

Dril Tendangan Tumit ke atas

Beban: 1 kali ulangan=20-30 meter

Latihan dasar 2:

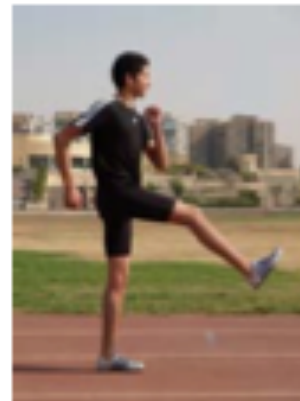
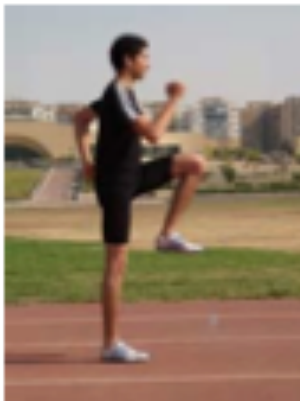
Dril Engkling

Beban: 1 kali ulangan=15 meter

Latihan dasar 3:

Dril Mengangkat Lutut tinggi

Beban: 1 kali ulangan=20-30 meter



Latihan dasar 4:

Dril Mengangkat Lutut dengan
Meluruskan

Beban: 1 kali ulangan=20-30 meter

Latihan grup 1: Kombinasi dan Variasi

- Latihan dasar dengan satu tungkai kemudian berganti tungkai yang lain untuk repetisi berikutnya
- Angkat lutut tinggi-tiga lari langkah panjang-tendangan tumit ke atas-tiga lari langkah panjang-angkat lutut tinggi, dan sebagainya
- Angkat lutut tinggi-tendangan tumit ke atas-tiga lari langkah panjang-angkat lutut tinggi

Beban: 1 kali ulangan=40-60 meter

Latihan grup 2: Kombinasi dan Transisi

- Dari gerakan engkling ke Angkat lutut tinggi
- Dari angkat lutut tinggi ke sprint
- Dari gerakan tendangan tumit keatas ke sprint
- Dari gerakan mengangkat Lutut dengan meluruskan ke sprint.

Beban: 1 kali ulangan=40-60 meter

Latihan Grup 3: Gerakan Lengan

- Perbaiki lengan dengan memegang pinggul. Mempercepat untuk 20 meter, menjaga lengan tetap. Melepaskan lengan kemudian berlari normal.
- Memegang tangan diatas. Mempercepat untuk 20 meter. Jatuhkan kebawah dan kemudian berlari normal.

Beban: 1 kali ulangan=40-60 meter

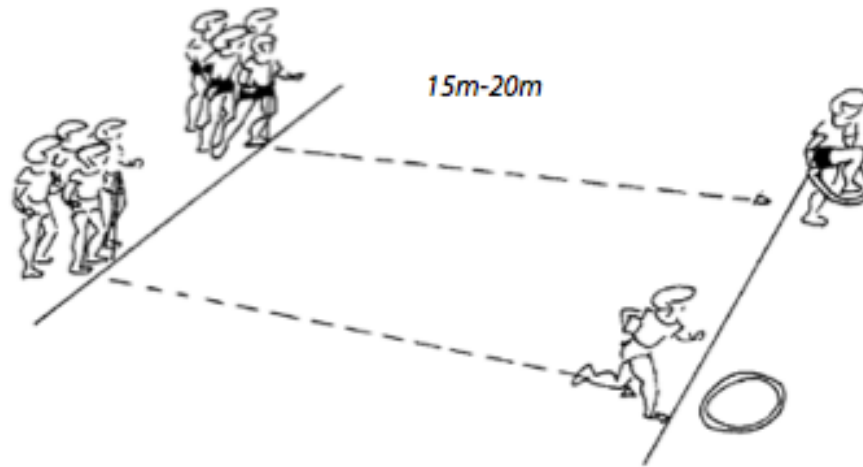
Latihan Grup 4: Ins dan Outs

- ▣ Percepatan untuk 10 meter – lari kijing selama 10-15 meter - Percepatan untuk 10 meter – lari kijing selama 10-15 meter – dan seterusnya Sampai dengan maksimal 100 meter.

Beban: 1 kali ulangan=40-60 meter

Games

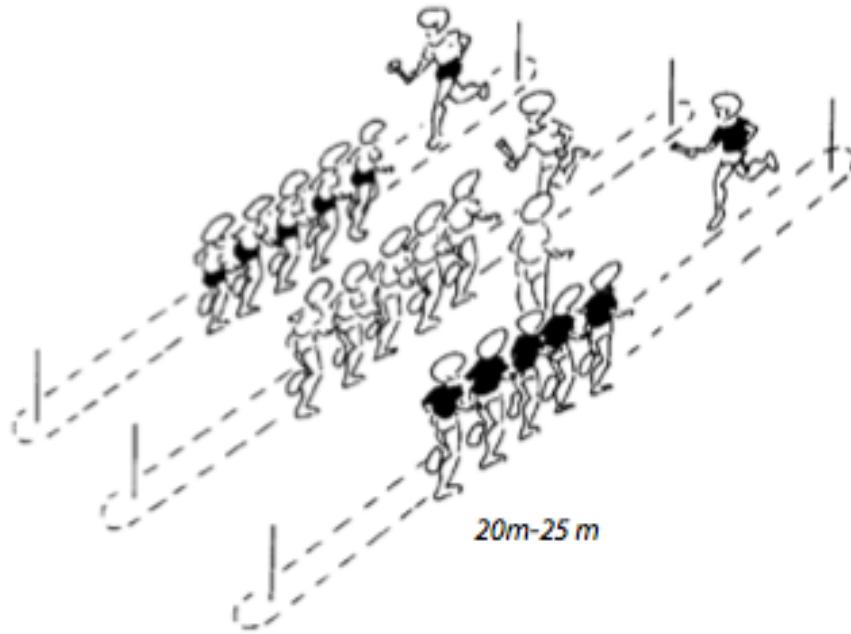
Sprint Game



Ban motor atau hoop (simpai) ditempatkan sejauh 15-20 m. Pelari lari cepat (sprint) menuju ban/hoop dan memasukinya, sebelum memulai lagi dengan pelari berikutnya dengan menepuk tangan/tos.

Variasi: semua pelari memulai secara bersamaan dan memasuki ban/hopp sebelum berlari kembali ke titik start lagi secara bersama-sama.

Game

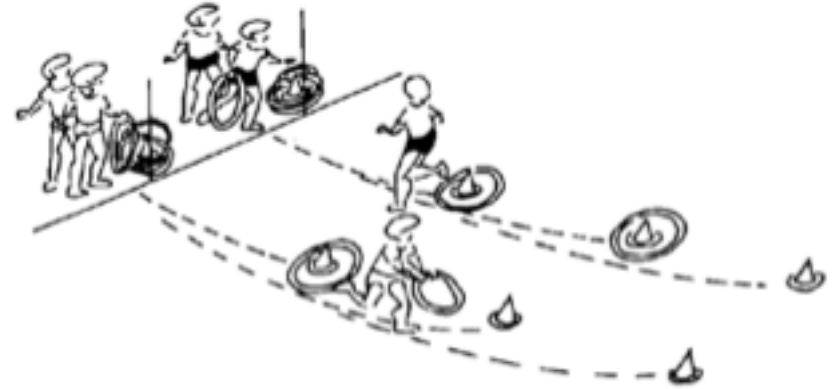


Permainan estafet (relay game)

Tim lari dengan santai dalam satu banjar (file) di sekitar dua tanda untuk berputar. Pelari pertama dari masing-masing tim membawa tongkat. Dengan sinyal yang telah disetujui pelari lari dengan cepat sejauh dari seluruh tim dan mengikutinya sampai mencapai pelari terakhir dari timnya. tongkat diserahkan dan melewati pelari yang ada di depannya untuk pemimpin baru, dan seterusnya.

Variasi: Lari dengan musik

Game



Permainan lari gawang

- Setiap tim diberi tumpukan kardus. Tanda akan ditempatkan yang menunjukkan titik dimana kardus harus ditempatkan. Pelari pertama membawa kardus untuk tanda pertama, kembali dan mengirimkannya pelari berikutnya dengan tepuk/tos tangan. Pelari kedua membawa kotak kardus untuk tanda kedua, dst. Dll. Babak pertama selesai ketika semua kotak telah didistribusikan. Di putaran berikut kotak digunakan sebagai rintangan. Estafet bolak balik sangat dimungkinkan. Pada putaran terakhir kotak dikumpulkan satu per satu dan kembali ke awal.

- Tanda harus diposisikan sedemikian rupa bahwa kotak dapat dilewati di atasnya dengan irama tertentu ("Ritme satu satu langkah", "dua langkah irama" dll).

Variasi:

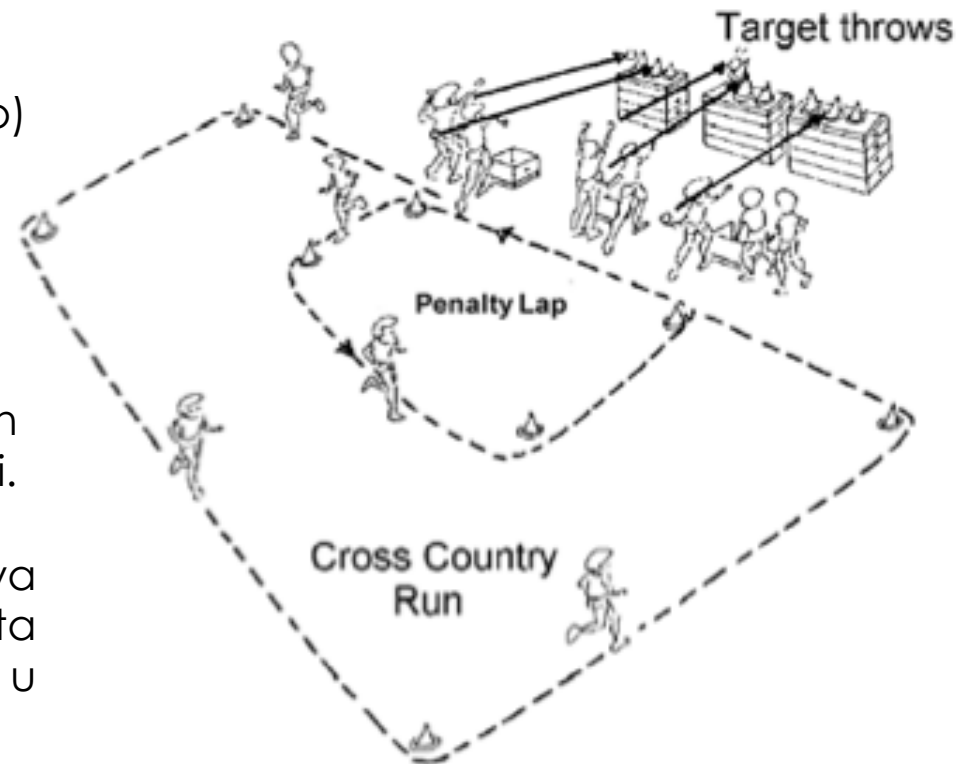
- Kerucut dapat ditetapkan sebagai tanda. Pada putaran pertama pelari menempatkan hoop/cincin di atas kerucut. Di putaran berikut pelari lari melewati kerucut / cincin.

Game

Permainan Daya Tahan

Pelari harus menyelesaikan sejumlah jarak yang ditentukan dari putaran (lap) pada 200-400 meter lari cross country. Setiap lap terganggu oleh stasiun lempar. Pelari diperkenankan melanjutkan hanya ketika mereka mengenai target. Pelari yang gagal mencapai target setelah tiga lemparan harus menjalankan putaran/lap penalti.

Variasi: Jalankan dalam tim. Tim hanya dapat melanjutkan bila semua anggota telah mencapai target atau menyelesaikan lap penalti.



Lari (*RUN*)

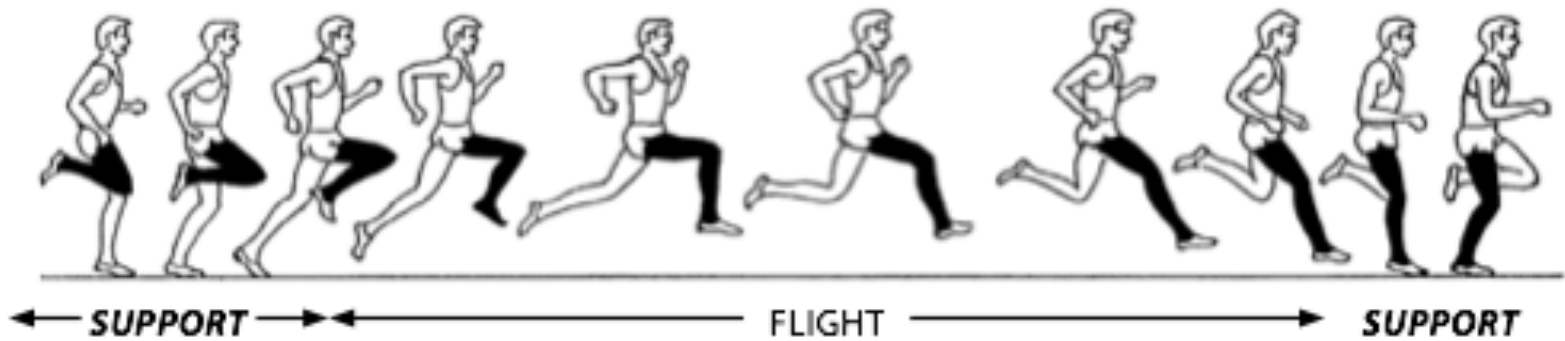
-Lari Cepat (*SPRINTS*)

-Start Jongkok (*Crouch Start*)

-Lari Estafet (*Relay*)

-Lari Gawang (*Hurdle*)

LARI CEPAT (*SPRINTS*)



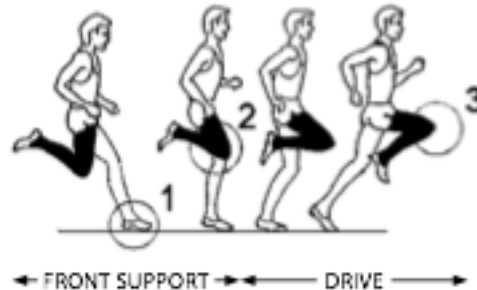
Deskripsi Fase dalam lari cepat (Sprints)

Setiap langkah terdiri FASE SUPPORT (yang dapat dibagi menjadi fase dukungan depan dan fase drive) dan FASE FLIGHT (yang dapat dibagi menjadi fase ayun depan dan fase pemulihan).

- Pada tahap dukungan tubuh pelari yang melambat (dukungan depan) kemudian dipercepat (drive).
- Pada tahap melayang ayunan kaki bebas bawa tubuh kedepan dan julurkan untuk touchdown (swing depan) saat kaki yang lainnya menekuk dan ayunkan ketubuh pelari (recovery).

FASE DUKUNGAN (SUPPORT PHASE)

Dukungan depan (*Front Support*)



Tujuan (Objective)

meminimalkan perlambatan di touchdown dan untuk memaksimalkan maju drive.

Karakteristik Teknik

- Tumpuan (landing) adalah pada kaki. (1)
- Lutut menekuk kaki dukungan minimal selama amortisasi; Kaki ayunan dua kali lipat keatas. (2)
- Pinggul, lutut dan pergelangan kaki sendi kaki dukungan yang kuat diperpanjang saat lepas landas (take off).
- Paha kaki ayun naik dengan cepat menuju posisi horizontal. (3)

Pelatih Harus:

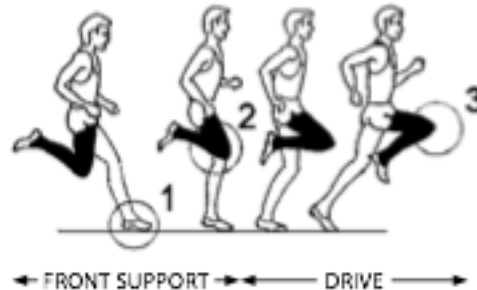
- Observasi bahwa atlet mengerem/ memperlambat ketika kaki menyentuh tanah
- Patikan bahwa kaki yang mendukung tidak gagal (*collapse*)
- Pastikan ritme keseluruhan dari sprint.
- Observasi satu komponen dari fase waktu.

Bantu Atlet untuk:

- Secara aktive "mencakar" tanah saat sentuhan
- Berlari rileks, secara alami dan ringan
- Mempertahankan fokus visual maju dan gunakan untuk berlari "tinggi"

FASE DUKUNGAN (SUPPORT PHASE)

Dorongan (*Drive*)



Pelatih Harus:

- Pastikan bahwa kaki yang mendukung tidak gagal (*collapse*)
- Mengamati ekstremitas bawah, sendi dan gerakan tubuh dan sudut
- Observasi gerakan lengan

Tujuan (Objective)

meminimalkan perlambatan di touchdown dan untuk memaksimalkan dorongan kedepan.

Karakteristik Teknik

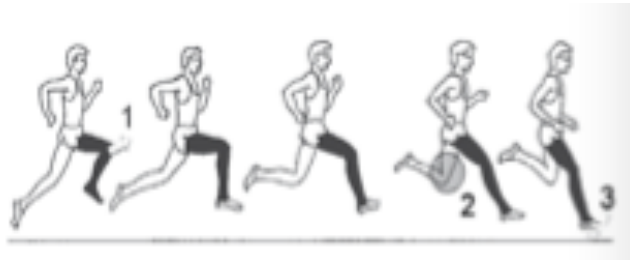
- Tumpuan (*landing*) adalah pada kaki. (1)
- Lutut menekuk kaki dukungan minimal selama amortisasi; Kaki ayunan dua kali lipat keatas. (2)
- Pinggul, lutut dan pergelangan kaki sendi kaki dukungan yang kuat diperpanjang saat lepas landas (*take off*).
- Paha kaki ayun naik dengan cepat menuju posisi horizontal. (3)

Bantu Atlet untuk:

- Jaga bahu relaks
- menggunakan tindakan cepat lengan untuk santai untuk menekankan dorongan mundur
- Lari rata dan seimbang
- Mempertahankan fokus visual maju

FASE MELAYANG (FLIGHT PHASE)

Istirahat (Recovery)



Tujuan (Objective)

Untuk memaksimalkan dorongan kedepan dan untuk mempersiapkan untuk kaki yang efektif saat menyentuh.

Karakteristik Teknik

- Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk melanjutkan drive dan meningkatkan panjang langkah). (1)
- Lutut kaki dukungan flexes nyata dalam tahap pemulihan (untuk mencapai pendulum pendek). (2)
- Lengan ayun aktif tapi santai.
- Berikutnya kaki dukungan menyapu ke belakang (untuk meminimalkan tindakan pengereman pada sentuhan). (3)

Pelatih Harus:

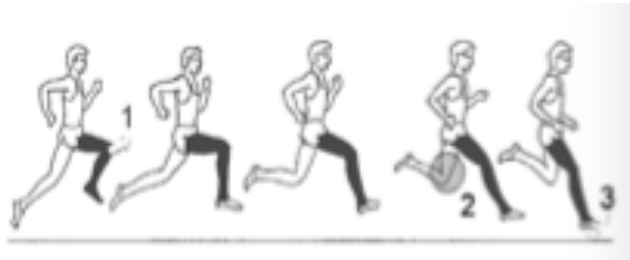
- Mengamati dari sisi damping dan depan
- Pastikan bahwa tumit sampai terlebih dahulu dekat dengan badan
- Gunakan dril untuk meningkatkan gerakan dalam fase ini

Bantu Atlet untuk:

- Mengkoordinasikan fase dukungan dan saat melayang
- Menjaga batang tubuh tetap tegak
- Ketika kaki meninggalkan tanah pikirkan :ujung dan tumit naik'.

FASE MELAYANG (FLIGHT PHASE)

Istirahat (Recovery)



Tujuan (Objective)

Untuk memaksimalkan dorongan kedepan dan untuk mempersiapkan untuk kaki yang efektif saat menyentuh.

Karakteristik Teknik

- Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk melanjutkan drive dan meningkatkan panjang langkah). (1)
- Lutut kaki dukungan flexes nyata dalam tahap pemulihan (untuk mencapai pendulum pendek). (2)
- Lengan ayun aktif tapi santai.
- Berikutnya kaki dukungan menyapu ke belakang (untuk meminimalkan tindakan pengereman pada sentuhan). (3)

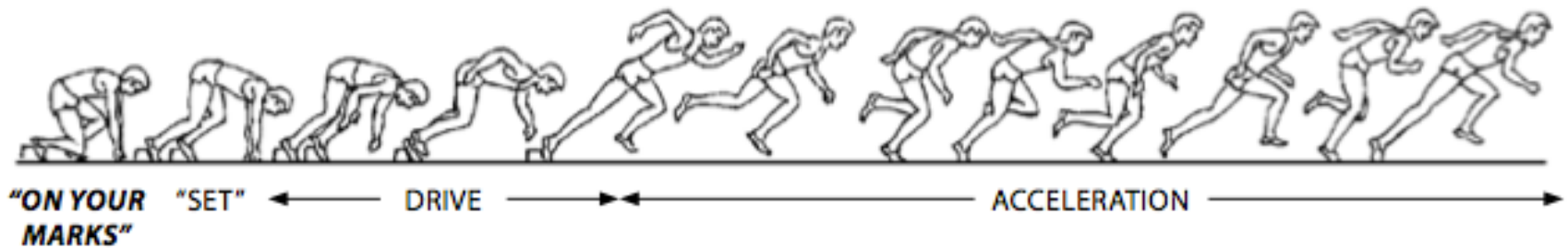
Pelatih Harus:

- Mengamati dari sisi damping dan depan
- Tingkatkan kekuatan dan power elastis dengan tepat.
- Gunakan dril untuk meningkatkan gerakan dalam fase ini
- Patikan bahwa kaki relatif bergerak kebelakang badan sehingga gaya pengereman minimal saat sentuhan.

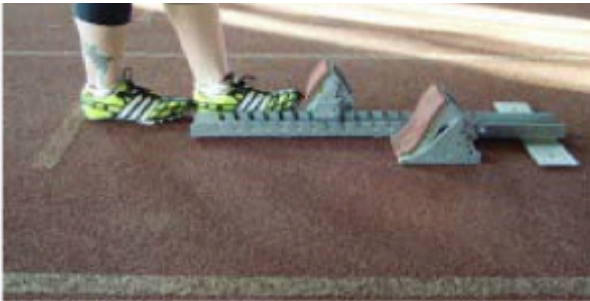
Bantu Atlet untuk:

- Mengkoordinasikan fase dukungan dan saat melayang
- menggunakan tindakan cepat lengan untuk santai untuk menekankan dorongan mundur
- Menjaga batang tubuh tetap tegak
- Bawa paha dari kaki yang bebas pada posisi horizontal saat melayang.

START JONGKOK (CROUCH START)

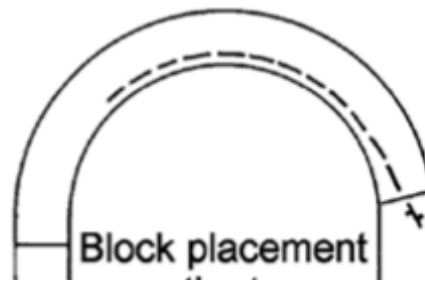
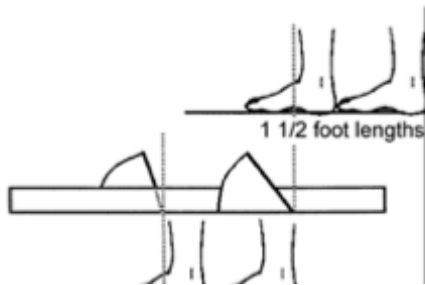


Menempatkan Blok Start



Karakteristik Secara Teknik

- Bagian depan blok ditempatkan $1 \frac{1}{2}$ panjang kaki dibelakan garis start
- Blok belakang ditempatkan $1 \frac{1}{2}$ panjang kaki dibelakan blok depan
- Blok depan biasanya di set lebih datar
- Blok belakang biasanya di set lebih naik.



Tujuan (objective)

Untuk mensetting start blok supaya nyaman dengan ukuran dan kemampuan pelari

Posisi bersedia “on your marks”



Tujuan (Objective)

Untuk mempunyai asumsi posisi yang tepat

Karakteristik Teknik

- Kedua kaki telah kontak dengan tanah
- Lutut untuk kaki belakang istirahat pada tanah
- Tangan telah ditempatkan pada tanah, ditempatkan lebih dari lebar bahu, jari-jari arched
- Kepala pada level dengan punggung, mata melihat lurus kebawah.

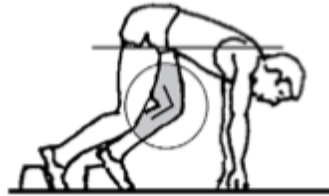
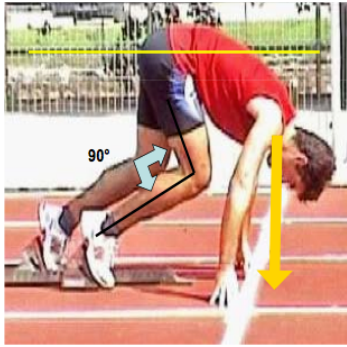
Pelatih harus:

- Pastikan blok diseting dengan tepat untuk atlet
- Observasi posisi tubuh atlet termasuk posisi kepala
- Cek posisi tangan nyaman dan penempatan secara benar

Bantu Atlet/siswa

- Pastikan optimumkan posisi blok dan penempatan
- Eksperimen dengan ungkai yang lainnya untuk didepan untuk memastikan tungkai terkuat
- Set blok dengan efisien, percaya diri dan posisi relaks
- Relaks, fokus perhatian pada aba-aba starter

Posisi Siap "Set"



Tujuan (Objective)

Untuk bergerak dan menghasilkan posisi start yang optimal

Karakteristik Teknik

- Kedua kaki telah kontak dengan tanah
- Lutut untuk kaki belakang istirahat pada tanah
- Tangan telah ditempatkan pada tanah, ditempatkan lebih dari lebar bahu, jari-jari arched
- Kepala pada level dengan punggung, mata melihat lurus kebawah.

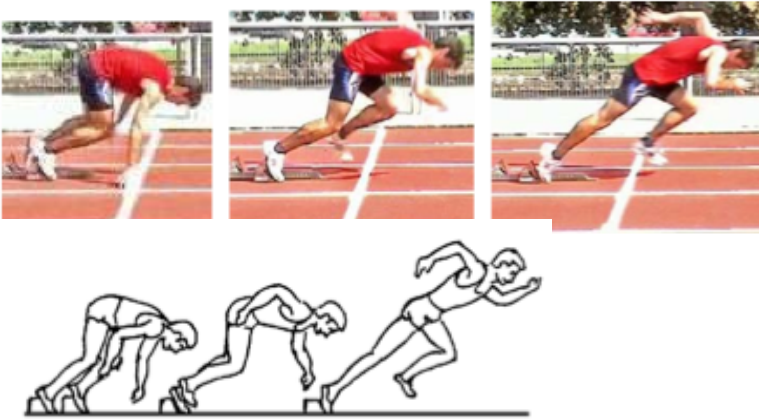
Pelatih harus:

- Observasi dari posisi depan dan samping
- Observasi posisi tubuh
- Pastikan atlet dalam posisi stabil
- Konfirmasi dengan atlet fokus lari cepat dari pbok

Bantu Atlet/siswa

- Mengangkat pinggang dengan gerakan halus/pelan yang terkontrol dan posisi bahu lebih tinggi dari kepala dari kedua lengan.
- Bersiap untuk sprint, tidak mendengarkan suara dari pistol
- Rasakan dorongan kaki pada blok.

Fase Dorongan “Drive”



Tujuan (Objective)

Untuk meninggalkan blok dan persiapan langkah pertama

Karakteristik Teknik

- Badan diluruskan dan kedua kaki menekan keras melawan blok.
- Tangan mengangkat dari tanah bersama-sama kemudian ayunan bergantian.
- Menekan dengan kaki belakang sulit/pendek, dorongan kaki depan adalah sedikit kurang keras tapi panjang.
- Kaki belakang bergerak ke depan dengan cepat sementara tubuh bersandar ke depan.
- Lutut dan pinggul diperpanjang selama dorongan (drive).

Pelatih harus:

- Observasi kecepatan reaksi dari tembakan dan urutan gerakannya.
- Observasi kecepatan meluruskan dari lutut dan pinggang.
- Pastikan atlet mendorong blok dengan optimal.
- Observasi bahwa lengan bergerak dengan cepat yang terkoordinasi dengan tungkai.

Bantu Atlet/siswa untuk:

- Develop kecepatan reaksi terhadap pistol selama latihan.
- Kembangkan power untuk bergerak dengan tenaga dan eksplosif dari blok
- Tarik tungkat belakang dengan cepat

Fase Percepatan “Acceleration Phase”



Tujuan (Objective)

Untuk meningkatkan kecepatan dan untuk menjadi transisi yang efisien dari aksi lari cepat

Karakteristik Teknik

- Kaki depan tempatkan dengan cepat dari pertamakali langkah
- Usahakan untuk condong kedepan
- Tungkai bawah dijaga paralel dengan tanah selama recovery
- Langkah panjang dan frekuensi langkah bertambah disetiap langkah.
- Tubuh diluruskan secara bertahap

Pelatih harus:

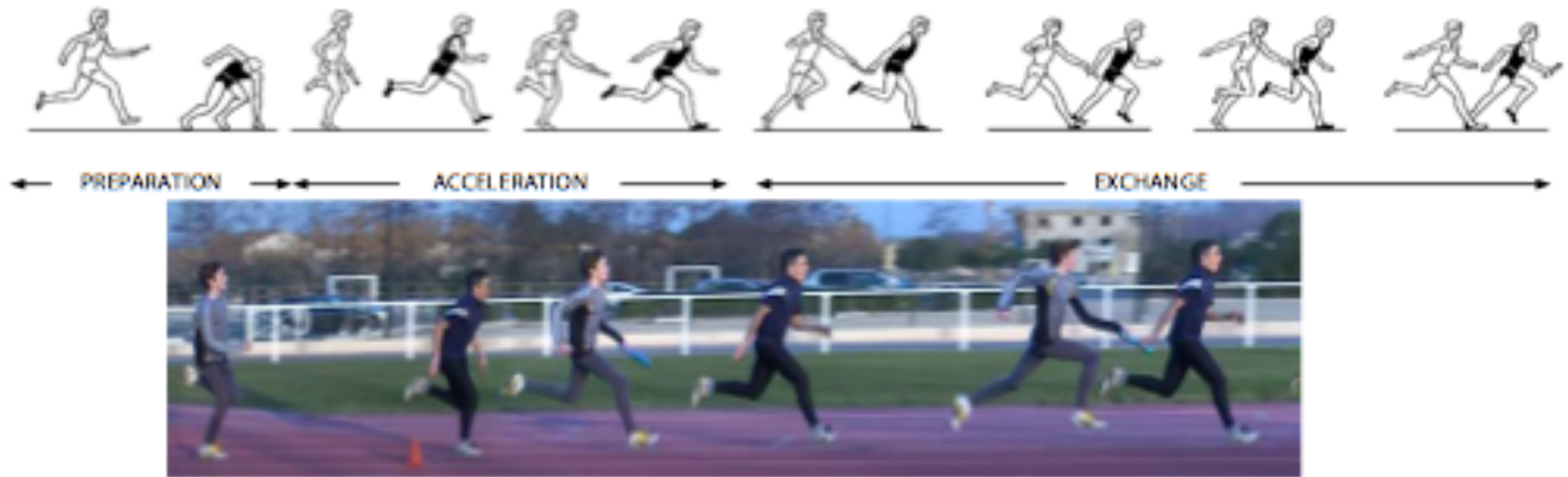
- Observasi gerakan anggota tubuh dan posisi dari tubuh dan kepala
- Observasi peningkatan panjang langkah dan frekuensi
- Pastikan bahwa transisi atlet dari aksi lari cepat adalah halus

Bantu Atlet/siswa untuk:

- Percepatan dari gerakan kepala selaras dan tidak tiba-tiba melihat keatas dari mereaksi pistol
- Denga cepat dorong kebelakang melawan tanah ketika badan condong kedpan
- Dorong kemudian sprint atau percepatan lalu sprint

ESTAFET (*RELAYS*)

Estafet Non Visual (Relays Non Visual)

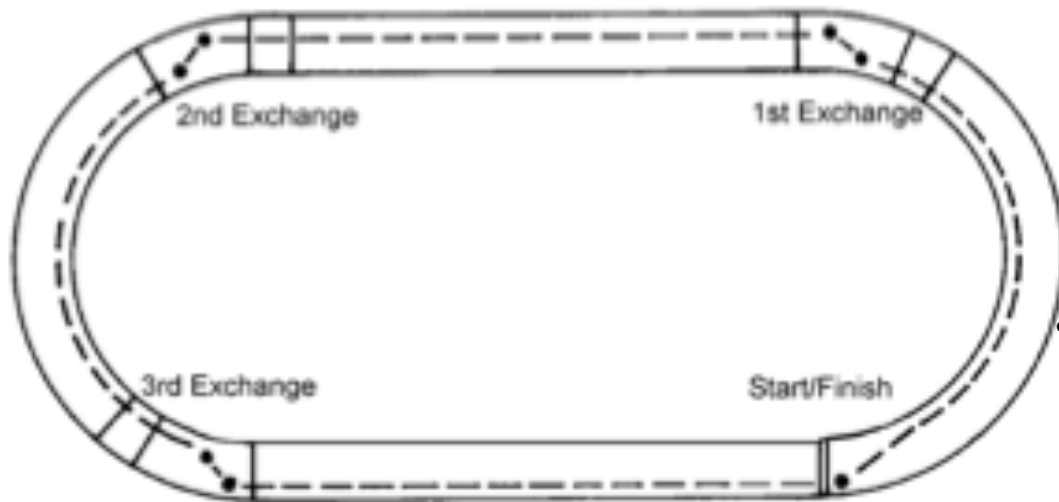


Deskripsi Tahapan:

Pertukaran non-visual dibagi menjadi tiga tahap: PERSIAPAN, PERCEPATAN dan PERTUKARAN.

- Pada tahap persiapan pelari masuk mempertahankan kecepatan maksimum dan pelari berikutnya mengasumsikan posisi awal. (Pelari yang datang) dan memaksimalkan percepatan
- Pada tahap percepatan pelari sinkronisasi kecepatan mereka dengan mempertahankan kecepatan maksimum.
- Pada tahap pertukaran tongkat dilewatkan, dengan teknik yang tepat, secepat mungkin

Pergantian Berseling (Alternate Exchanges)



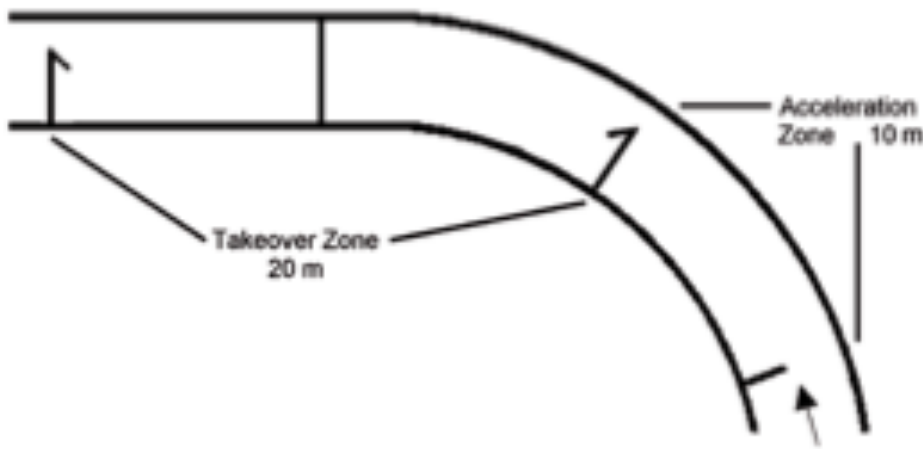
Tujuan (objective): Untuk memaksimalkan kecepatan tongkat lebih dari 400 meter dengan meminimalkan jarak berjalan di jalur masing-masing.

Karakteristik Teknik:

- Pertama atau 'leadoff' pelari membawa tongkat di tangan kanan dan pendekatan runner kedua dari bagian dalam jalur ('dalam pertukaran').
- Pelari kedua menerima tongkat di tangan kiri dan pendekatan pelari ketiga dari luar jalur ('luar Pergantian').
- pelari ketiga menerima tongkat di tangan kanan dan pendekatan yang keempat atau 'jangkar' pelari dari dalam jalur ('dari dalam pertukaran').
- pelari keempat menerima tongkat di tangan kiri.

Zona dan Tanda Periksa (Zone and Check Marks)

ZONES AND CHECK MARKS



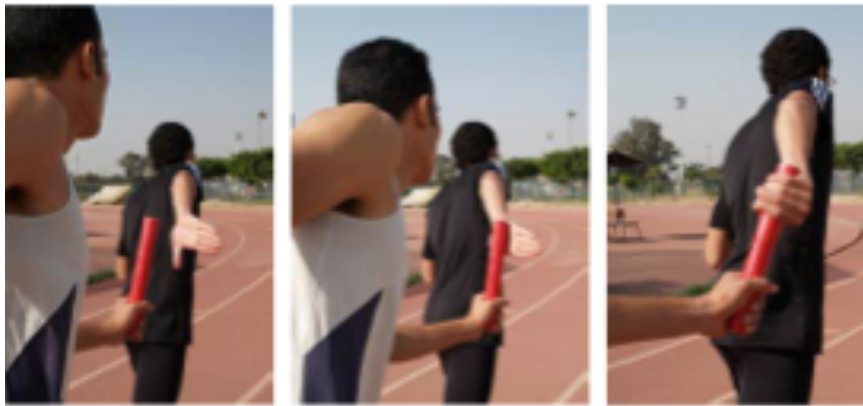
Tujuan (objective); Untuk pergantian yang sah dan efisien

Karakteristik Teknik:

- Tongkat harus ditukar dalam zona pertukaran 20 m.
- Pelari berikutnya mungkin menunggu dalam zona percepatan 10 m.
- Tanda periksa ditempatkan di tanah sebelum zona akselerasi untuk menunjukkan ketika pelari keluar harus mulai.
- Tanda periksa biasanya akan 15-25 panjang kaki dari awal zona akselerasi di sisi jalur di mana pelari yang masuk akan mendekati.

Teknik Memberikan

Teknik Passing Mendorong (Push Pass Technique)



Tujuan (objective); Untuk memberikan tongkat dengan aman dan cepat

Bantu atlet untuk:

Meningkatkan kepercayaan pada tanda periksa dan passing mencorong

Percaya tanggung jawab pelari berikutnya

menyediakan target yang stabil untuk menerima tongkat

Dorong tongkat kedepan sebagai pelari yang datang dalam gerakan lari yang alami.

Karakteristik Teknik:

- Lengan keluar pelari diperpanjang ke belakang dengan telapak tangan dalam posisi vertikal dan ibu jari mengarah ke bawah.
- Pelari yang datang mendorong tongkat horizontal ke depan dan menempatkan bagian atas tongkat vertikal diadakan di telapak tangan pelari berikutnya
- Jarak antara pelari harus 1m atau lebih.

Teknik Memberikan

Teknik Passing Ayunan dari Bawah (Upsweep Techniques)



Tujuan (objective); Untuk memberikan tongkat dengan aman dan cepat

Karakteristik Teknik:

- Pelari berikutnya tangan diperpanjang mundur setinggi pinggul.
- Pelari yang datang mengerakan tongkat ke atas antara pelari berikutnya ini membuka ibu jari dan jari telunjuk.
- Jarak antara pelari adalah 1 m atau kurang.
- Sebuah teknik yang relatif aman

Bantu atlet untuk:

- amati posisi tangan pelari berikutnya
- Pastikan pelari berikutnya menempati tanda koreksi yang benar

LARI GAWANG (*HURDLE*)



Lari Sprint Gawang (Sprint Hurdles)



Deskripsi Fase

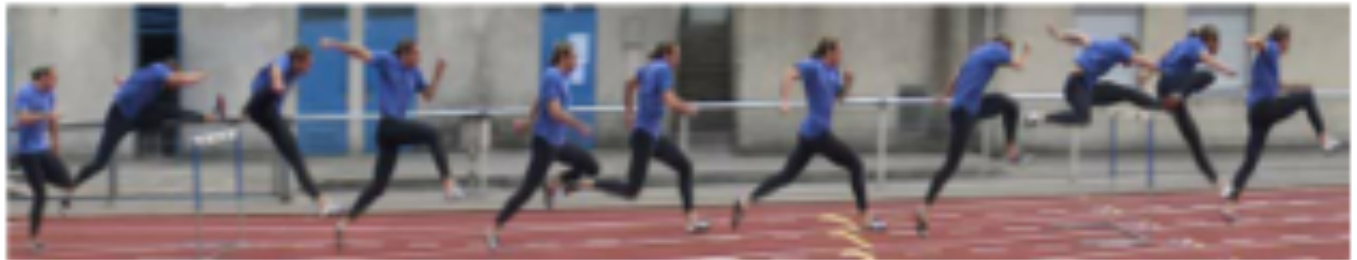
Sprint lari gawang terdiri dari dua elemen: berlari antara rintangan gawang dan melewati rintangan gawang (yang dapat dipecah menjadi lepas landas, melewati dan fase pendaratan).

- Dalam elemen pelari gawang berfokus pada pengulangan percepatan tiga langkah.
- Dalam elemen melewati rintangan gawang pelari meminimalkan waktu di udara dan mempersiapkan untuk menjalankan langkah berikutnya.

Awalan (Approach)/3 Ritme Langkah



Tujuan (objective);
Untuk memaksimalkan percepatan untuk gawang pertama dan kecepatan antar gawang.



Karakteristik Teknik:

- Biasanya delapan langkah untuk rintangan pertama (Tungkai untuk tolakan berada di posisi depan di blok awal).
- Posisi tubuh tegak dicapai lebih awal dari pada sprint awal.
- Tiga langkah antara rintangan (short-panjang-pendek).
- Posisi tubuh yang tinggi antara rintangan.

Fase Tumpuan (Take Off)



Tujuan (objective); Untuk mendirikan sebuah lintasan yang meminimalkan ketinggian lebih dari rintangan.

Karakteristik Teknik:

- Posisi tubuh yang tinggi atas serangan itu.
- Dorong lebih maju daripada ke atas. (lari pada rintangan, jangan melompat) (1)
- Pinggul, lutut dan pergelangan kaki sendi dari kaki dukungan sepenuhnya diperpanjang.
- Paha kaki memimpin ayunan cepat ke posisi horizontal.

Fase Melewati: secara umum

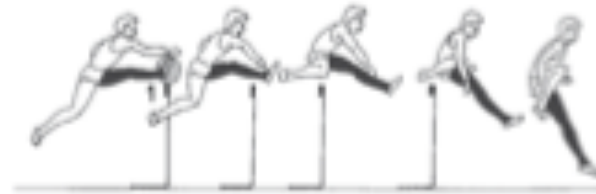
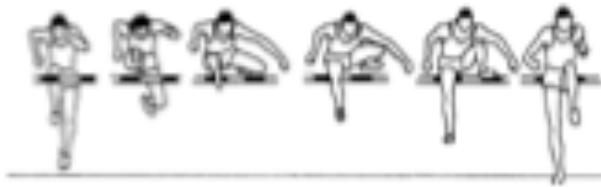
Tujuan (objective); Untuk meminimalkan kehilangan kecepatan dan waktu di udara

Karakteristik Teknik:

- Tmpuan dengan baik di depan rintangan (dua pertiga dari langkah rintangan keseluruhan).
- Kaki depan secara aktif diturunkan secepat mungkin setelah rintangan.
- Landing aktif dan pada kaki (tidak ada kontak tumit pada waktu menyentuh).



Fase Melewati: Kaki depan (Lead Leg)

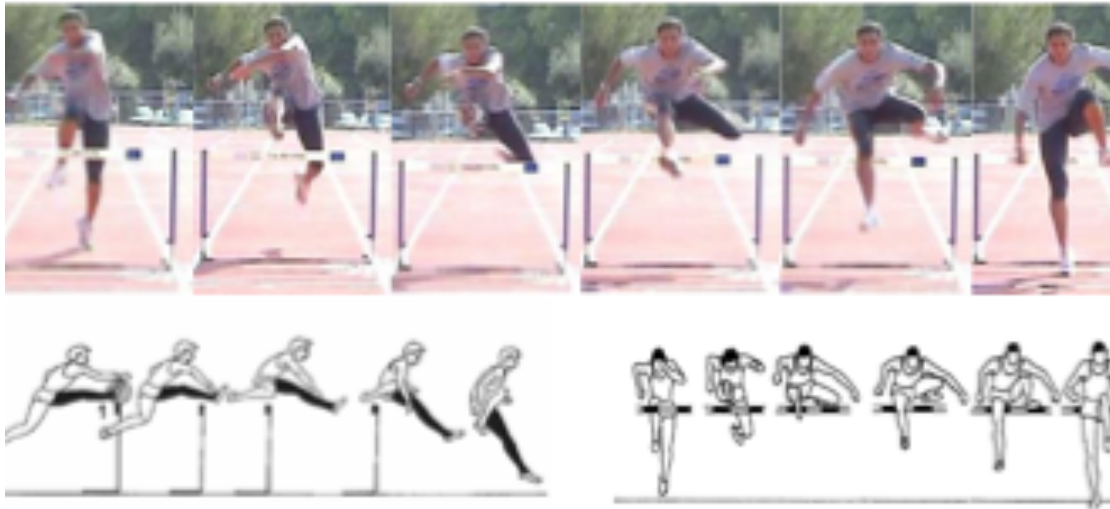


Tujuan (objective); Untuk meminimalkan ketinggian yang berlebih di gawang dan persiapan untuk pendaratan yang aktif

Karakteristik Teknik:

- Bagian bawah dari tungkai yang memimpin/kedepan secara aktif diperpanjang ke depan dan kemudian ke bawah ke arah dari lari.
- Kaki dari tungkai yang memimpin ditekuk. (1)
- Bersandar ke depan dari badan lebih nyata untuk 'lebih tinggi' (relatif terhadap tinggi atlet) rintangan, dan hanya apa yang diperlukan untuk rintangan 'rendah'.
- Bahu tetap sejajar dengan rintangan dan menghadap ke depan.

Kaki Belakang (Trail Leg)



Tujuan (objective); Untuk meminimalkan ketinggian yang berlebih di gawang dan persiapan untuk pendaratan yang aktif

Karakteristik Teknik:

- Kaki belakang (leg Trail) ditarik bersama tubuh.
- Paha kaki belakang kira-kira sejajar dengan tanah pada waktu diatas gawang. Sudut antara paha dan kaki bagian bawah adalah sekitar 90° atau kurang.
- Pergelangan kaki trail dorsofleksi nyata. Ujung kaki dimiringkan ke atas. (1)
- Lutut kaki belakang dijaga tinggi karena melalui tarikan (2)

Fase Mendarat



Tujuan (objective); Untuk membuat trnsisi yang cepat untuk berlari

Karakteristik Teknik:

- Mendarat kaki adalah 'kuat'. Arahannya adalah pada kaki. (1)
- Tubuh sebaiknya tidak bersandar ke belakang saat mendarat.
- Kaki belakang (leg Trail) tetap terselip sampai menyentuh maka menarik dengan cepat dan aktif ke depan. (2)
- Kontak dengan tanah adalah singkat, langkahnya yang pertama adalah agresif..



Daftar Pustaka

- International Association of Athletics Federations (IAAF). 2009. *Run, Jump, Throw*. UK: Warners Midlands plc, The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PH.