

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- 3.Kecepatan (speed) ;
- 3.a.Kelincahan (agility),
- 3.b.Reaksi (reaction and quickness)
- 3.c.Akselerasi (acceleration)

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

KECEPATAN GERAK

- Definisi kecepatan gerak adalah :
- Jarak per waktu.artinya kecepatan diukur melalui suatu unit jarak dibagi dengan unit waktu.
- Definisi kecepatan adalah :
- Kecepatan berlari adalah interaksi frekwensi dan panjang langkah.keduanya penting selama akselerasi awal , tetapi kecepatan langkah memiliki dampak lebih besar pada kecepatan maksimum.ketika kecepatan naik , produksi impuls naik sebanding dengan kemampuan membangkitkankekuatn dengan lebih cepat.
- Kecepatan suatu cabang olahraga terdiri dari (sub-kualitas) :
- Bereaksi , ketangkasan/koordinasi , berekselerasi , mencapai kecepatan maksimum dan daya tahan kecepatan.

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- LATIHAN KECEPATAN
- Meningkatannya sangat sulit.peningkatan hasil latihan yang eksklusif hanya meningkat 10%.
- Kecepatan dibagi dalam : kecepatan reaksi , kecepatan maksimal yang siklis dan kecepatan maksimal asiklis
- Kecepatan maksimal siklis : daya akselerasi dan kecepatan maksimal
- Kecepatan maksimal asiklis : Agility(kemampuan merubah arah dengan gerakan secepat2nya) dan Quickness (kemampuan melaksanakan gerak yang dipola berdasarkan aksi reaksi secepat2nya)

- *Ketahanan kecepatan* atau orang awam lebih suka menyebutnya dengan istilah *stamina* adalah kemampuan mempertahankan kecepatan dalam jangka waktu yang relatif lama. Pada latihan stamina unsur-unsur yang dapat tingkatkan adalah (a) power anaerobik alaktik, (b) power anaerobik glikolitik, dan (c) kapasitas anaerobik glikolitik. *Power anaerobik* adalah kemampuan tubuh dalam bekerja secara eksplosif dan mengambil oksigen secara maksimal untuk mencukupi kebutuhan seluruh jaringan yang memerlukan. *Power anaerobik alaktik* menjamin tingkat kualitas ketahanan khusus (jangka pendek) dan kekuatan kecepatan. *Power anaerobik glikolitik* menjamin pemeliharaan kecepatan yang tinggi dan untuk mengawali gerak akselerasi. *Kapasitas anaerobik glikolitik* adalah kemampuan seseorang untuk tetap dapat beraktivitas meskipun dalam keadaan kekurangan oksigen dan tetap mampu memberikan toleransi terhadap akumulasi (penimbunan) asam laktat.

- **Kecepatan reaksi tunggal** arah dan sasaran sudah diketahui sebelumnya oleh atlet, maka sebelum latihan pelatih perlu menjelaskan kepada atlet tentang bentuk latihan yang akan dilakukan.
- Prinsip dalam melatih kecepatan reaksi adalah dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.