

# KECEPATAN

Definisi dan konsep latihan

- Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain yang dilakukan dengan waktu secepat mungkin
- Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya dengan satuan waktu.
- Kecepatan adalah suatu komponen kemampuan fisik yang peningkatannya sangat sulit.
- Peningkatan hasil latihan yang eksklusif hanya meningkat 10 %.

## APA KECEPATAN ITU

- Kecepatan dibagi dalam:
- Kecepatan reaksi
- Kecepatan maksimal yang siklis dan
- Kecepatan maksimal yang asiklis

Macam-macam kecepatan

Kecepatan Maksimal yang Siklis (Speed) terdiri atas:

- Daya akselerasi
- Kecepatan maksimal

Kecepatan Maksimal yang Asiklis dikenal dengan istilah :

- Agility (kemampuan mengubah arah gerakan secepat-cepatnya) dan
- Quickness : Kemampuan melaksanakan gerak yang dipola berdasarkan aksi reaksi secepat-cepatnya.

## Kecepatan siklis dan asiklis

- Volume
- Frekuensi
- Durasi

Komponen dalam latihan  
kecepatan

- Dari sedang ke besar (tergantung kebutuhan cabang olahraga). Contoh : sepak bola yang hanya 5 menit (300 detik) untuk kecepatan akselerasi (jarak 10-20m) dalam pertandingan. Artinya : pemain bola harus mampu sprint sebanyak 100 repetisi untuk jarak tsb. Jika ditempuh rata-rata 3 detik.

Volume Lat. kecepatan

- Untuk pembentukan (forming) gerak cepat dapat dilakukan setiap hari melalui teknik koordinasi. Untuk gerakan khusus dapat dilakukan 2-3 kali dalam satu mikro

Frekuensi lat.kecepatan

- Intensitas: Tinggi (Usaha maksimal)
- Durasi: sedang-lama
- Istirahat/recovery: Sedang – Lama (bervariasi)

Intensitas, durasi dan recovery

- Latihan Kecepatan Gerak harus dilakukan dengan usaha maksimal ( Intensitas Maksimal / 100 % )
- Latihan Kecepatan Gerak berlangsung dalam tempo yang singkat
  - jarak tempuh > dari 50 m (60m)
  - Waktu tempuh < dari 6" (8")

## Syarat Latihan Kecepatan

- Dapat dilakukan dalam jumlah pengulangan yang banyak
- Latihan Kecepatan Gerak membutuhkan istirahat yang relatif lebih lama dan bervariasi di antara pengulangan (repetisi)

## Syarat Latihan Kecepatan

- Dalam latihan kecepatan yg lelah adalah Sistem Persyarafan bukan ototnya
- Sumber Energinya adalah Anaerobik / ATP- PC

Sistem energi

- Latihan yang baik dengan Metode Repetisi ( Repetition Method ).

METODE LATIHAN

- SPEED : Latihan untuk meningkatkan Frekuensi Langkah dan Panjang Langkah”,
- AGILITY : Latihan-latihan kelincahan seperti zigzag, boomerang, shuttle run dll
- QUICKNESS : Kecepatan gerak aksi (anpa stimulus), atau reaksi-aksi, cth: gerak menendang, memukul, duduk berdiri, tidur berdiri, gerak dengan berbagai posisi; baik yang diawali dengan stimulus atau tanpa stimulus.

## Bentuk latihan kecepatan