

# KELINCAHAN

Suharjana FIK UNY

# PENGERTIAN KELINCAHAN

- Kelincahan berasal dari kata lincah. Lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap
- Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

# Guna Kelincahan

- Kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

# Faktor Yang Bepengaruh

- Tipe tubuh
- Usia
- Jenis Kelamin
- Berat Badan
- Kelelahan

# Ciri latihan

- Ciri–ciri latihan kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan.

# Contoh bentuk latihan

- Lari bolak-balik (Shuttle Run)
- Lari Bumerang
- Lari Bentuk T
- Lari Zig-zag

# Contoh Pedoma latihan lari bolak-balik

- Lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 10 kali. Jarak 4 – 6 meter.
- Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlalu banyak sehingga tidak akan menyebabkan kelelahan
- Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, maka secepatnya berusaha mengubah arah menuju titik lainnya.
- Yang perlu diperhatikan adalah kemampuan mengubah arah secepat mungkin pada saat bergerak.