



## **Program Latihan Tehnik dalam Lari 100 M**

**Suleni**

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika  
Alamat e-mail (suleni123@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan pengabdian ini adalah membuat program latihan untuk atlet lari 100 meter, Program Latihan, Teknik metode yang digunakan adalah praktik dan pelatihan, dan hasil pengabdian adalah Lari 100 meter. program Latihan untuk atlet atletik.

### **Kata Kunci**

### **Pendahuluan**

Dikarenakan kondisi pandemi yang menyebabkan berkurangnya jadwal latihan sehingga atlet mengalami Daya tahan/endurance maupun Tehnik yang lemah/ kurang. Solusi yang akan diambil yaitu adalah melakukan tes awal daya tahan dan pengambilan lari 100 m pada atlet yang sesuai dengan program dari prodi FIKKM dan mitra menyetujui program tersebut. Setelah melakukan tes awal, selanjutnya diberikan latihan interval training, jogging panjang/jauh lalu untuk tehnik dimulai dari gerakan dasar atau abc( agility balance coordination) running drills fungsinya untuk melatih tehnik dasar berlari. Untuk memperkua t tehnik berlari latihan yang akan dilakukan yaitu dengan latihan beban/fitnes.

### **Metode Pengabdian**

1. Memberikan latihan interval training untuk daya tahan
  - a. Jarak lari 250 m / 200 m
    - 1) Intensitas 70% dari kemampuan maksimal
    - 2) Repetisi (pengulangan) 4-6 kali
    - 3) Istirahat 1-2 menit
  - b. Joging keliling lapangan selama 25/30 menit. Diusahakan mendapatkan 12/15 keliling selama waktu tersebut
2. Memberikan latihan penguatan otot untuk memperkuat tehnik Latihan beban/fitness
  - 1) Leg press (membentuk otot paha dan betis)
  - 2) Squat (membentuk otot)
  - 3) Band press (membentuk otot dada)
  - 4) Lat pulldown (membentuk otot-otot punggung)
  - 5) Hamstring (membentuk otot paha bagian belakang)
  - 6) Power clean (membentuk otot paha dan lengan atas)
3. Memperbaiki tehnik berlari Latihan abc running drills (dilakukan dengan repetisi 10 x 3 set dengan jarak 10-20 m)
  - 1) Angkling/ankle drill
  - 2) High knee
  - 3) Butt kicks
  - 4) Kicking/straight leg
  - 5) Skippings
  - 6) Foreleg extension marching
  - 7) Ankle bounce/lompat dengan mengerakan bagian angkel
  - 8) High knee bounce/kijang kecil



## 9) Bounding/kijang

### **Hasil dan Pembahasan**

Selama 2 bulan kegiatan KKN berlangsung dan selama melaksanakan KKN di Lapangan Lawata/Atletik, saya melakukan tes awal pada atlet tanggal 23 dan 24 September dengan hasil untuk lari 100 m atlet mencetak waktu 13.76 detik. Lalu dihari berikutnya melakukan lari 15 menit hanya dapat 5 keliling. Setelah melaksanakan program latihan yang telah dibuat/disusun saya memberikan tes akhir untuk atlet dengan hasil 100 m atlet mencetak waktu 13.30 detik dan untuk lari 15 menit atlet bias dapat 6 keliling lebih 100 m. Selain itu atlet juga menampilkan progres untuk tehnik berlari yang sangat bagus.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan kuliah kerja nyata(KKN), keseluruhan program yang telah dilaksanakan dan realita dalam pengambilan sampel laporan di PASI KOTA MATARAM, maka dapat saya ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya semua program dapat berjalan dengan baik dan lancar, semangat dari atlet sangat baik dan menyenangkan, bahkan ada yang untuk menyarankan dan memberikan banyak pelajaran serta tehnik yang dapat saya aplikasikan pada program yang dijalankan.
2. Program yang telah disusun merupakan penyesuaian dari kemampuan atlet dan selama pelaksanaan tidak ada hambatan.
3. Suksesnya program KKN ini karena didukung dan di tunjang oleh kerja sama yang baik dari semua pihak, baik dari mahasiswa KKN, maupun staf atau pelatih yang ada di Mitra, serta pihak Universitas Pendidikan Mandalika, LPPM, serta DPL yang telah meluangkan waktu serta tenaga dalam membimbing saya dalam pelaksanaan program dan penyusunan laporan ini.

### **Saran**

Untuk Mahasiswa KKN

Untuk tidak mengulangi ketidak berhasilan program-program KKN, sebaiknya calon mahasiswa KKN bias mempersiapkan diri lebih matang dalam pengetahuan dan penanganan ketika terjadi masalah atau cidera pada atletnya.

### **Daftar Pustaka**

[https://www.youtube.com/watch?v=qN4\\_O38fHeY](https://www.youtube.com/watch?v=qN4_O38fHeY)

<https://www.ngopibareng.id/read/olahraga-angkat-beban-untuk-bantu-membentuk-otot>

<https://www.idntimes.com/health/fitness/ahmad-rifai-yusuf-n-1/cara-meningkatkan-daya-tahan-dan-kecepatan-saat-lari-c1c2>