

Adaptasi Latihan Pada Biomotor

Suharjana FIK UNY

Waktu Untuk Adaptasi

- Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kekuatan secara signifikan akan diikuti oleh peningkatan kecepatan secara signifikan pula.
- Latihan dengan frekuensi 3 kali setiap minggunya akan tampak pengaruhnya setelah 8 minggu latihan

Waktu Untuk Adaptasi

- Peningkatan kekuatan tidak secara drastis, yaitu hanya berkisar 1-5% per minggu, dan tingkat peningkatan yang dicapai akan stabil jika telah mendekati kekuatan maksimal yang potensial

Waktu Untuk Adaptasi

- Untuk meningkatkan atau mengubah program yang bisa dilakukan setelah berlangsung latihan 4 minggu atau 8 minggu.

Adaptasi Biomotor

- Bompa (1999) menyatakan jika latihan beban bertujuan mengembangkan salah satu komponen biomotor, misalnya kekuatan, maka latihan itu akan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan biomotor lain, misalnya daya tahan otot, kecepatan, maupun *eksplosive power*.

BIOMOTOR Yg BERKEMBANG

- Penelitian Menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap kekuatan, power, daya tahan otot dan *lean body mass* dengan latihan beban sistem *multiple-set* (Kraemer ,1997)
- Ostrowski (1997) menemukan bahwa latihan beban dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kekuatan maksimum, tetapi tidak ada perbedaan signifikan antara latihan dengan sistem satu, dua dan empat set.

BIOMOTOR Yg BERKEMBANG

- Hruby (2000: 32) menunjukkan bahwa setelah latihan selama 8 minggu dengan program *multiple set, vertical jump* meningkat sebesar 11%, sementara latihan dengan program *single set* hanya meningkat 0,3%.

BIOMOTOR Yg BERKEMBANG

- Swensen, (1993) mengungkapkan bahwa *weight training* dengan beban moderat yang diberikan pada mahasiswa laki-laki dapat meningkatkan $VO_2\max$ dan kekuatan otot secara bermakna. Kekuatan otot meningkat sampai 20% dan $VO_2\max$ meningkat sampai 13,4%.