Pengertian Pembinaan/latihan

Latihan merupakan aktivitas olahraga/jasmani yang sistematik, dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 1994).

Pendidikan Kebugaran Jasmani

- PKJ mengandung pengertian bahwa kebugaran jasmani menjadi bagian dari pencapaian proses pendidikan
- Pendidikan adalah suatu proses perbaikan, peningkatan mengarah pendewasaan subjek didik
- Istilah pendidikan yang diterapkan dalam PKJ adalah latihan, karena latihan juga identik dengan pendidikan

TUJUAN LATIHAN

- Untuk memperbaiki perkembangan fisik, seperti kekuatan otot, waktu reaksi, kecepatan lari, dayatahan otot, fleksibilitas, daya tahan paru jantung
- Untuk mengenal gerak olahraga yang telah dipilih, sehingga bisa mengembangkan kapasitas penampilan lebih lanjut
- Untuk meningkatkan kedisiplinan, semangat, kesungguhan, kepercayaan diri
- Untuk mempertahankan kesehatan/prevensi.
- Untuk mencegah terjadinya cidera
- Untuk memperkaya pengetahuan teori fisiologi, psikologi latihan, dan perencanaan gizi.

Prinsip-prinsip latihan

- Prinsip beban berlebih (The Overload Principle)

  Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.
- Prinsip beban bertambah (The Principle of Progressive Resistance)

  Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progressif (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latiha

Prinsip-prinsip latihan (lanjuan)

- Prinsip spesifikasi atau kekhususan (the Principle of Spesificity)

  Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau system energi, atau sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.
- Prinsip Individu (the Principle of Individuality)

  Pemberian latihan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik mental maupun fisik.
- Prinsip Kembali Asal (the Principle of Reversibility)

  Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan.

Fase Latihan Kebugaran

- Pemanasan
- Latihan Inti
- Pendinginan

Pengertian Pemanasan (Warm-Up)

- Pemanasan merupakan kegiatan sebelum memasuki latihan yang sebenarnya.
- Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis dalam menghadapai latihan inti.
- Pemanasan juga bertujuan untuk menghindari cedera.

Isi Pemanasan

Pemanasan diawali dengan aktivitas jogging ringan, jalan kaki, jalan di tempat. Kemudian dilanjutkan peregangan (Stretching) statis. Berikutnya dilanjutkan dengan peregangan dinamis atau Calistenik.

Diakhiri dengan aktivitas formal, yaitu aktivitas sesuai dengan gerakan yang akan dilakukan pada latihan inti. Misalnya, latihan intinya latihan lari cepat, maka aktivitas formalnya adalah lari sprint pendek-pendek.

Latihan Inti

- Pada latihan inti ini berisi serangkaian latihan yang sudah disiapkan sesuai dengan tujuan latihan. Misalnya latihan ingin mengembangkan daya tahan aerobic, latihan yang telah dipilih, jalan kaki, naik turun bangku atau jogging. Latihan inti ini biasanya memakan waktu antara 20 – 60 menit.

Pendinginan (Cooling-down)

- Pendinginan dilakukan segera setelah latihan inti selesai dengan tujuan untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis anak seperti keadaan semula. Lakukan gerakan relaksasi, apersepsi, atau games sederhana.