

**Metode MENINGKATKAN  
KEKUATAN DAN KETAHANAN  
OTOT  
DENGAN BERAT BADAN SENDIRI**

# A. Bentuk Latihan Kekuatan

Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah Latihan Tahanan (*Resistance Exercises*). Ditinjau dari tipe kontraksi otot, latihan ini terbagi dalam 3 kategori :

1. Kontraksi Isometrik
2. Kontraksi Isotonik
3. Kontraksi Isokinetik

# 1. Kontraksi Isometrik

Keuntungan latihan isometrik :

- Dapat dilakukan dalam posisi sembarang
- Tidak memerlukan alat yang khusus dan mahal
- Tidak memerlukan waktu yang lama
- Dapat mengembangkan kekuatan pada setiap sendi yang diperlukan
- Tidak akan menimbulkan sakit otot
- Pada waktu atlet harus istirahat karena cedera, latihan ini tetap dapat dilakukan.

## 2. Kontraksi Isotonik

Keuntungan latihan isotonik dibanding latihan isometrik:

- Ruang geraknya lebih luas sehingga menjamin tetap terlatihnya kelentukan
- Turut berkembangnya daya tahan bersamaan dengan perkembangan kekuatan
- Secara psikologis lebih memberikan kepuasan

# 3. Kontraksi Isokinetik

Berdasarkan hasil penelitian, kontraksi isokinetik lebih baik jika dibandingkan dengan kontraksi isometrik dan isotonik karena latihan ini menggunakan alat berlatih/ mesin yang khusus sehingga memungkinkan otot berkontraksi secara cepat dan konstan melalui seluruh ruang gerakanya. Hal ini disebabkan karena mesin memiliki konsistensi untuk mengontrol kecepatan.

## B. Latihan Peningkatan Daya Tahan Otot, Jantung dan Paru

I. Latihan Daya Tahan Otot

II. Latihan Meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru

# I. Latihan Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama.

Salah satu contoh bentuk latihan adalah latihan beban (*weight Training*)

# Weight Training

Yaitu latihan yang sistematis dengan beban yang hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu



# Prinsip Weight Training

- a. Weight Training harus didahului oleh warm up (pemanasan yang menyeluruh)
- b. Agar hasil perkembangan otot efektif, setiap bentuk latihan dilakukan dalam 3 set, dengan istirahat antar set sekitar 3–5 menit
- c. Setiap mengangkat, mendorong atau menarik beban, harus dilakukan dengan teknik yang benar
- d. Setiap bentuk latihan harus dilakukan dalam ruang gerak yang seluas–luasnya, yaitu ekstensi penuh dan kontraksi penuh.
- e. Selama latihan pengaturan pernafasan harus diperhatikan
- f. Sebaiknya dilakukan 3 kali dalam seminggu secara teratur
- g. Latihan ini sebaiknya diawasi oleh seorang pelatih yang mengerti betul akan latihan weight training

# Bentuk Weight Training

- a) Press
- b) High Pull
- c) Curel
- d) Squat
- e) Triceps Strength
- f) Heal Rise
- g) Full Over
- h) Benc Press
- i) Snatch
- j) Sholder shrug