

# KONSEP ADAPTASI LATIHAN

Suharjana FIK UNY

# Perubahan Pada Tubuh Akibat Latihan

---

- Latihan fisik yang dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem metabolisme, sistem saraf dan otot maupun sistem hormonal.

# Apa Respon? Dan Apa Adaptasi

---

- Perubahan yang terjadi pada saat latihan disebut *respons*, sedang perubahan akibat suatu periode latihan disebut *adaptasi*

# *Exercise*” dan “*training*

---

- Dalam kepelatihan olahraga juga dikenal dua istilah penting, yaitu ”*exercise*” dan “*training*”.

# Exercise

---

- *Exercise* merupakan unit dasar suatu sesi latihan atau sering disebut “*training unit*” yaitu pelaksanaan suatu tugas dengan tujuan yang telah ditetapkan, seperti berlari 30 menit di atas treadmill, latihan beban selama 3 set.

# Training

---

- Latihan atau *training* adalah suatu program *exercise* untuk mengembangkan kinerja, meningkatkan kemampuan fisik atlet dalam rangka meningkatkan penampilan atau menghadapi kejuaraan tertentu.

# *Acute exercise dan chronic exercise*

- Robergs & Roberts (1997: 226) mengenalkan istilah “*acute exercise*” dan “*chronic exercise*”. *Acute exercise* adalah latihan dengan periode pemberian beban kerja dalam satu sesi, sedangkan *chronic exercise* adalah pemberian beban kerja yang terprogram dilakukan berulang-ulang dalam beberapa hari atau bulan. Dengan demikian *acute exercise* bisa diartikan sebagai *exercise* sedangkan *chronic exercise* serupa dengan istilah “*training*”.

# Apa Arti Latihan?

---

- Latihan adalah memberikan tekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan kerja dan meningkatkan kemampuan fisik.