

# KONSEP DASAR LATIHAN KEBUGARANMOTORIK

Pengerian latihan  
Intensitas  
Frekuensi  
Durasi

# Pengertian Latihan

Latihan adalah aktivitas yang dilakukan secara sistematis dalam kegiatan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan teknik serta toleransi terhadap latihan tersebut.

# TUJUAN LATIHAN keb.Motorik

Untuk memperbaiki perkembangan fisik seperti power, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan, keseimbangan untuk mendukung penguasaan teknik yang digunakan dalam pekerjaan sehingga dapat berlangsung efisien

# Intensitas Latihan

Intensitas adalah fungsi kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, kuatnya rangsangan tergantung dari beban, kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara ulangan.

# Parameter Intensitas Latihan

Intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya.

Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik.

Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg, untuk olahraga beregu, irama permainan dapat membantu intensitas latihan.

# Zona Latihan

## Zona latihan dengan Tahanan

Urutan	Prosen dari kemampuan Maks	Intensitas
1	30-50%	Rendah
2	50-70%	Sedang
3	70-80%	Menengah
4	80-90%	Sub.Menengah
5	90-100%	Maksimal
6	100-105%	Super Maksimal

# Frekuensi Latihan

Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran. Frekuensi latihan yang baik untuk anaerobic training 3 kali perminggu. Utk tujuan kesehatan latihan 3 kali/minggu

# Durasi latihan

Durasi menunjukkan pada lama waktu, jarak atau kalori.

Lama waktu adl jumlah waktu yang digunakan untuk latihan.

Jarak menunjuk pada panjangnya langkah, atau pedal, atau kayuhan yang dapat ditempuh.

Kalori menunjuk pada jumlah energi yang digunakan selama latihan.



# Durasi latihan berdasar waktu

Menurut Sharkey (2003) bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang lebih besar, latihan harus lebih lama dari 35 menit, hal ini mungkin karena proporsi metabolisme lemak terus naik pada 30 menit pertama latihan. Namun tidak ada rekomendasi latihan melebihi 60 menit.