

# Konsep latihan

- Latihan yang baik harus didasarkan pada takaran atau dosis latihan. Konsep latihan yang baik menggunakan FITT, yaitu:
  1. Frekuensi
  2. Intensitas
  3. Time
  4. Tipe

# FREKUNSI 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 jasmani. Frekuensi latihan yang baik untuk endurance training adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk anaerobic training 3 kali per minggu.

# Intensitas Latihan

- 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.

# UKURAN INTENSITAS

1. Intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik (gunakan Kecepatan Maksimal)
2. Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg,
3. untuk olahraga beregu, irama permainan dapat membantu intensitas latihan.
4. Untuk olahraga aerobik, laju denyut jantung dapat digunakan untuk mengukur intensitas latihan (60-80% DJM)

# ZonaLatihan

## ■ Zona latihan aerobik

Urutan	Intensitas	Denyut jantung
1	Rendah	120-150
2	Menengah	150-170
3	Tinggi	170-185
4	Maksimal	Lebih 185

# Zona Latihan

## ■ Zona latihan kekuatan

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

# TIME (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

- Durasi minimal yang harus dilakukan pada aktivitas aerobik adalah 15-20 menit (Egger, 1993).
- 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.
- Bagi atlet yang berlatih lebih 60 menit, bertujuan memantapkan stamina, bukan untuk mendapatkan kesehatan.
- Dengan demikian latihan aerobik memerlukan durasi latihan antara 15-60 menit per sesi latihan.