

KONSEP

Latihan kebugaran  
jasmani

OLEH SUHARJANA

FIK UNY1

# Pengertian Latihan

- Latihan merupakan aktivitas olahraga/jasmani yang sistematis, 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).
- Menurut Pate (1984) latihan adalah suatu keikutsertaan secara sistematis dalam kegiatan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan toleransi terhadap latihan tersebut.

# 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 cedera
- Untuk memperkaya pengetahuan teori fisiologi, dan psikologi latihan, 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 latihan

# Prinsip-prinsip latihan (lanjutan)

- 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/urutan Latihan

- Pemanasan (Warm-Up)

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

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.

# Fase latihan (lanjutan)

## ■ 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 – 40 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 secukupnya.

# Konsep latihan FITT

- 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. Utk tujuan kesehatan latihan 3 kali/minggu



# Intensitas Latihan

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

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. Untuk olahraga aerobik, laju denyut jantung dapat digunakan untuk mengukur intensitas latihan.

# 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

# 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.

# TIPE

- Bentuk/jenis latihan
- Disesuaikan dg tujuan dan miknat