

# KONSEP LATIHAN

Suharjana FIK UNY

# PENGERTIAN LATIHAN

- Dalam kepelatihan olahraga ada dua istilah penting, yaitu "*exercise*" dan "*training*".
- *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.
- Latihan atau *training* adalah suatu program *exercise* untuk mengembangkan kinerja, meningkatkan kemampuan fisik atlet dalam rangka meningkatkan penampilan atau menghadapi kejuaraan tertentu.

# CHRONIC & ACUTE 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*”.

# DALAM KAMUS

- *exercise* diartikan “mengadakan latihan” (Echols
- *training* diartikan “masa latihan”
- Fox, Bowers, & Foss *training* adalah suatu program *exercise* untuk mengembangkan keterampilan dan sistem energi untuk mempersiapkan atlet mengikuti pertandingan
- Di Indonesia *training* lazim digunakan dengan istilah LATIHAN

# KETENTUAN LATIHAN DG FITT

---

- Dasar-dasar latihan terdiri FITT". YAITU:  
*Frequency, Intensity, Time* dan *Tipe*

# FREKUENSI

- Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya.
- Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik.
- Frekuensi latihan untuk *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu,
- *Frekuensi anaerobic training* 3 kali perminggu. Latihan 3 kali perminggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal.

# INTENSITAS

- ◉ Intensitas adalah fungsi kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, kuatnya rangsangan tergantung dari beban, kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara ulangan
- ◉ Untuk menentukan intensitas latihan, ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu berdasarkan kemampuan kerja maksimal, konsumsi oksigen maksimal, denyut nadi maksimal, atau berdasar ambang anaerobik

# DURASI

- Durasi dapat berarti waktu, jarak, atau kalori. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun
- Pada umumnya durasi yang digunakan dalam pelatihan adalah jumlah waktu yang digunakan dalam latihan, misalnya berapa menit per-satuan latihan atau berapa hari perminggu atau berapa bulan program latihan dirancang

# TIPE

- Tipe latihan menyangkut isi dan bentuk-bentuk latihan.
- Bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi: lari diatas treadmill, sepeda statis, jogging, jalan kaki, berenang, senam aerobik, atau naik turun bangku
- Bentuk latihan untuk pengembangan kualitas otot dapat dipilih latihan beban isotonik, atau isometrik