

KONSEP LATIHAN BEBAN

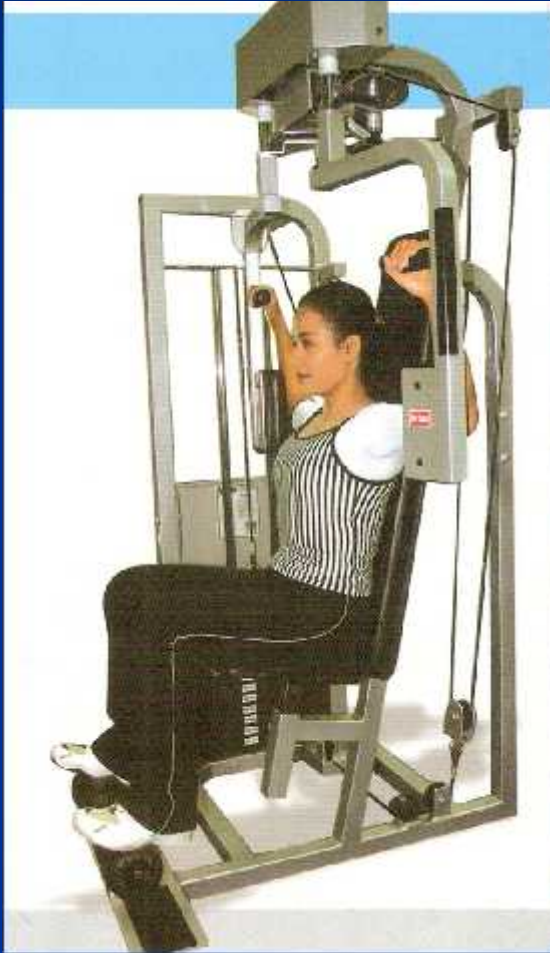
OLEH
SUHARJANA
FIK UNY

BEBAN DALAM

■ PUS UP

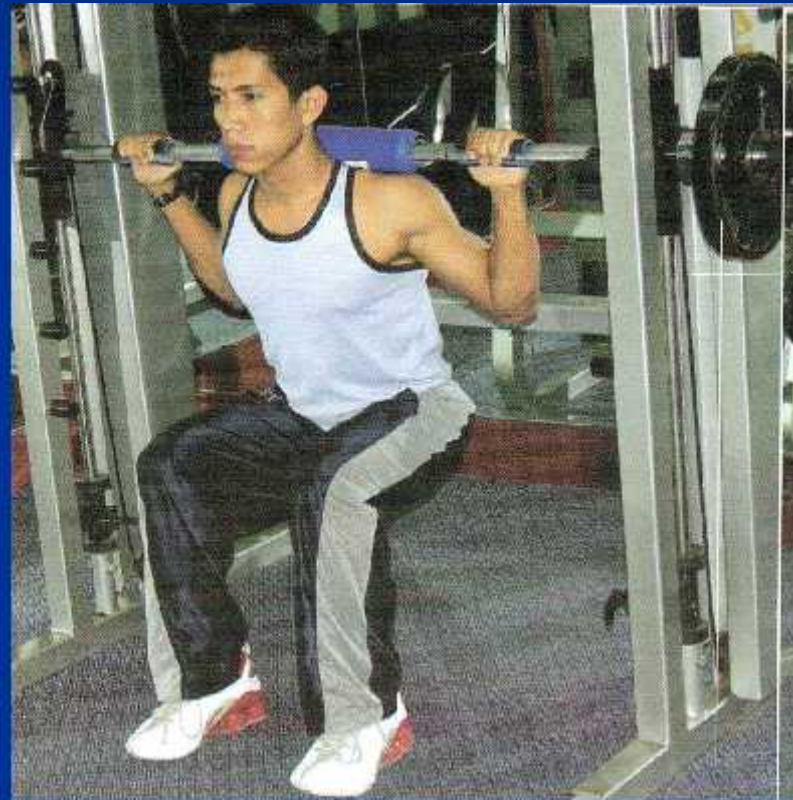


BEBAN MESIN



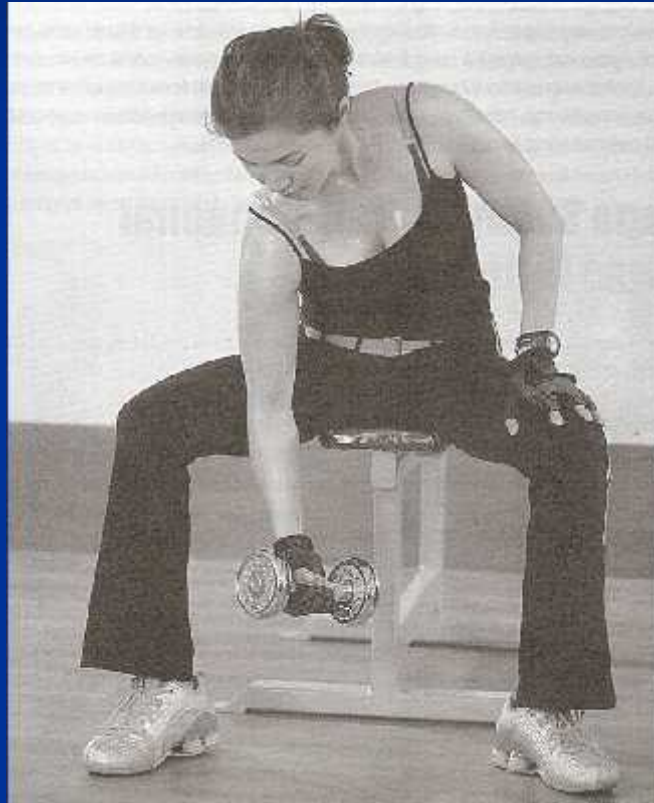
Suharjana FIK UNY

BEBAN BARBEL



Suharjana FIK UNY

BEBAN DUMBLE



PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

- Prinsip beban bertambah

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Peningkatan dilakukan secara *Progressif* artinya beban latihan ditingkatkan dengan beban lebih berat dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya.

Prinsip-prinsip latihan

- Prinsip spesifikasi atau kekhususan
Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau system energi, atau sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

- Prinsip Individu

Pemberian latihan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik mental maupun fisik.

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

- Prinsip Kembali Asal

Kemampuan yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan.

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

- Prinsip Beban Berlebih

latihan harus menggunakan beban yang melebihi kemampuan yang dimiliki saat ini

Apa yang dimaksud?

- SET
- REPETISI
- INTERVAL
- FREKUENSI
- DURASI
- VOLUME
- RECOVERY

FASE LATIHAN

- PEMANASAN
- INTI LATIHAN
- ENDINGINAN

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

- Pemanasan diawali dengan aktivitas jogging ringan, atau 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.

LATIHAN INTI

- Pada latihan inti ini berisi serangkaian latihan yang sudah disiapkan sesuai dengan tujuan latihan. Misalnya latihan ingin mengembangkan KEKUATAN, maka latihan yang dipilih adl dgn beban 80-100%RM, dgn jumlah alat 8-16 macam

PENDINGINAN(Cooling-down)

- Pendinginan dilakukan segera setelah latihan inti.
- Tujuan untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis anak seperti keadaan semula.
- Lakukan gerakan relaksasi secukupnya.