

LATIHAN KEKUATAN dan KETAHANAN OTOT

METODE YANG DIGUNAKAN

- 1. BEBAN DALAM
- 2. BEBAN LUAR

JENIS BEBAN

- BEBAN DALAM : ADALAH BEBAN BERAT BADAN SENDIRI. SEPERTI PUS UP, BACK UP, SIT UP, DLL
- BEBAN LUAR: BEBAN SELAIN BERAT BADAN SENDIRI: MISAL LEMPAR BOLA, MENENDANG BOLA, DUMBEL, BARBEL, MESIN BEBAN DLL

INTENSITAS LATIHAN

- Intensitas adalah berat ringannya beban yang harus diselesaikan selama latihan.
- Berat ringannya beban tergantung kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara ulangan.

INTENSITAS LATIHAN DG BEBAN LUAR (MESIN BEBAN)

Penggunaan beban relatif	Tujuan latihan	% 1RM	Repetisi	Set
Ringan	Ketahanan	< 70	12-20	2-3
Sedang	Kecepatan	70-80	8-20	3-6
Berat	kekuatan	80-100	1-8	3-5
Sedang	Hipertropi		8-12	3-5

Cara mencari Intensitas latihan beban

1. Repetisi Maksimum (Repetition Maximum/RM)

Cara menentukan beban latihan dengan berdasar repetisi maksimum adalah dilakukan dengan mengetahui kemampuan otot untuk melakukan pengulangan (repetisi) secara maksimum dalam mengangkat beban yang akan digunakan untuk latihan. Sebagai contoh, seorang atlet akan melatih daya tahan otot bisep, maka atlet tersebut harus mengangkat dumbel (alat yang ingin ia gunakan) sebanyak 12-20 kali/set. Cara ini dapat dilakukan dengan percobaan, misalnya atlet tersebut mampu mengangkat dumbel 5 kg diangkat sebanyak 16 kali ulangan. Maka beban latihan dapat digunakan sebagai beban latihan, yaitu mengangkat dumbell 5 kg sebanyak 16 kali setiap setnya.

Cara mencari Intensitas latihan beban

2) Persentase Kemampuan Maksimum (One Repetition Maximum/1 RM)

Mencari beban 1 RM dilakukan dengan metode trial and error, mencoba mengangkat beban sampai angkatan terberat tidak dapat diangkat lagi.

Selanjutnya untuk menentukan beban latihan dapat digunakan persentase dari beban 1 RM tersebut. Contoh bila seorang atlet otot bisepnya dapat mengangkat dumbel 20 kg sekali mengangkat, maka jika atlet tersebut ingin melatih kekuatan otot bisep dan ingin menggunakan beban 80% dari 1 RM, maka beban latihan harus menggunakan dumbell seberat $80\% \times 20 \text{ kg} = 16 \text{ kg}$.

Cara mencari Intensitas latihan beban

3) Persentase dari berat badan

Untuk latihan kekuatan otot paha menggunakan beban antara 50-100% berat badan

untuk kekuatan otot betis menggunakan beban 30-50% dari berat badan

Berger (1975) untuk memulai program latihan dapat digunakan beban berdasarkan berat badan, misalnya untuk latihan leg curl dengan beban 40%, bent-over rowing 50%, squat 75% dan calf raises 40% dari berat badan.