

# METODE MELATIH KEKUATAN

Menggunakan beban

# BIOMOTOR PREDOMINAN

(1:sangat penting, 2:penting, 3:kurang penting)

OLAHRAGA	KEKUATAN	DAYATAHAN	UNAE ROB POWER	UNAE ROB CAPAC.	AEROBIK	KELENTUKAN
<b>Basball</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Bola basket	2	2	1	<b>2</b>	2	2
Tinju	1	1	1	<b>2</b>	1	2
Sepakbola	1	2	1	<b>2</b>	1	1
Tenis	1	1	1	<b>2</b>	2	2
Bolavoli	1	2	1	<b>3</b>	2	2
Senam	1	1	1	<b>2</b>	2	1
Gulat	1	1	<b>1</b>	<b>1</b>	1	1

# MACAM-MACAM KEKUATAN

<b>Kekuatan Maksimum</b>	Tenaga terbesar yang dihasilkan otot untuk berkontraksi
<b>Kekuatan Elastis</b>	Kemampuan Otot bergerak cepat dalam menghadapi tahanan <i>“ Power “</i>
<b>Kekuatan Daya tahan</b>	Kemampuan otot untuk menggunakan daya secara terus menerus

# CIRI METODE HYPERTROPI

- Intensitas : ringan (antara 30 – 60 % dari kekuatan maksimal.)
- Repetisi : banyak (8 sd 12)
  - 30 % - Rep 14 x/ Set
  - 40 % - Rep 12 X/ Set
  - 50 % - Rep 10 X/ Set
  - 60 % - Rep 8 X/Set
- Rest interval ; 1-2 Mnt
- Irama gerak : lambat.

# METODE “NEURAL ACTIVATION”

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot tanpa menambah besar otot disebut Metode Neural (NAM= Neural Activation Method).

Ciri Metode Neural :

- Intensitas Tinggi 75 - 100 %
- Repetisi sedikit : 5 sd 1
- Set banyak : 5-8
- Rest interval : 1-3 Mnt
- Gerak Kontraksi cepat.

## Latihan Kekuatan elastis (SPEED STRENGTH)

Didapat melalui memperbaiki koordinasi intramuskuler kemudian ditransformasikan ke Speed Strength (Power) melalui latihan :

- Latihan Beban dengan Irama Cepat
- Latihan-latihan plyometrik
- Latihan beban dengan Metode TCSS (Time Control Speed Strength)

TCSSM = Suatu metode latihan kekuatan untuk mendapatkan kekuatan yang cepat, dengan intensitas beban latihan antara 30%-80%, tetapi dengan beberapa sub set, yang maksimal terdiri dari 5 repetisi dan antara tiap repetisi diberikan istirahat antara 3" sampai 15" dan antara tiap sub set ada istirahat sampai 60". Istirahat antara tiap set bisa 2 sampai 3 menit.

# METODE ORTHODOX (KONSERVATIF)

Kombinasi latihan kekuatan maksimal dg kekuatan elastis

- METODE
- Beban latihan : 40 – 60 % dari kekuatan maksimal.
- Repetisi : 8-12 kali/ Set
  - 40 % - Rep 12 X/ Set
  - 50 % - Rep 10 X/ Set
  - 60 % - Rep 8 X/Set
- Rest interval : 1-1.5 Mnt

## Contoh : Latihan Sirkuit (Internal Resistance)

### ■ Sirkuit B1 : (Medium)

Pos 1 : Latihan u/ Tungkai = Duduk Berdiri

Pos 2 : Latihan u/ Badan Atas/Lengan = Push  
Up

Pos 3 : Latihan u/ Perut = Diagonal Sit Up

Pos 4 : Latihan u/ Tungkai = Squat Jump

Pos 5 : Latihan u/ Badan Atas/Lengan = Pull Up

Pos 6 : Latihan u/ Punggung = Diagonal Back  
Up

Pos 7 : Latihan u/ Tungkai = Step Up

Pos 8 : Latihan u/ Perut = Pisau Lipat



## Contoh : Latihan Sirkuit (Internal Resistance)

### ■ Sirkuit C1 : (High)

POS 1 : Latihan u/ Tungkai = Split Squat Jump

POS 2 : Latihan u/ Badan Atas/Lengan = Push Up Tepuk Tangan

POS 3 : Latihan u/ Perut = Pisau Lipat

POS 4 : Latihan u/ Tungkai = Squat Thrust

POS 5 : Latihan u/ Badan Atas/Lengan = Dips

POS 6 : Latihan u/ Punggung = Diagonal Back Up

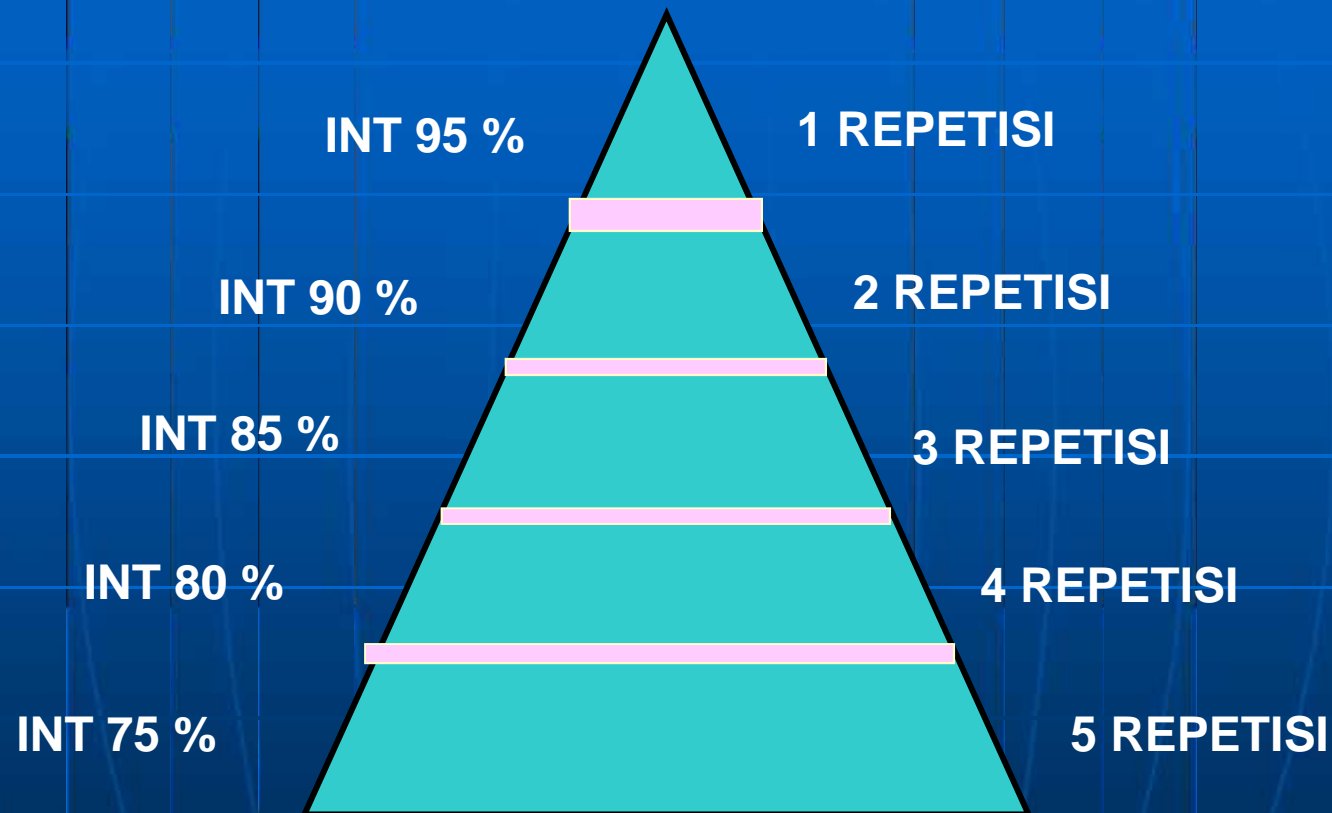
POS 7 : Latihan u/ Tungkai = Diagonal Step Up

POS 8 : Latihan u/ Perut = Sit Up

# Latihan Sirkuit

- Sirkuit A2 :
  - Pos 1 : Latihan u/ Tungkai = Squat
  - Pos 2 : Latihan u/ Badan Atas/Lengan = Bench Press
  - Pos 3 : Latihan u/ Perut = Sit Up
  - Pos 4 : Latihan u/ Tungkai = Leg Extention
  - Pos 5 : Latihan u/ Badan Atas/Lengan = Pull Over
  - Pos 6 : Latihan u/ Punggung = Back Up
  - Pos 7 : Latihan u/ Tungkai = Leg Curl
  - Pos 8 : Latihan u/ Badan Atas = Lempar Bola medis

# SISTEM PIRAMID DENGAN PUNCAK



Gambar. Latihan kekuatan maksimal dengan piramid system berpuncak.

# Burn Out System

"Burn Out" System = Bakar habis energi dalam otot

Pelaksanaan:

Beri beban dengan intensitas 50% sampai terjadi kelelahan total  
Kurangi beban dengan 5% (intensitas jadi 45%) lakukan kerja otot  
lagi sampai terjadi lagi kelelahan total, kurangi lagi intensitas  
dengan 5%; lakukan lagi kerja otot sampai lagi-lagi terjadi  
kelelahan total (dengan intensitas 40%). Kurangi lagi intensitas  
dengan 5% kini intensitas tersisa 35%); kurangi lagi dengan 5%,  
sampai energi dalam otot habis terbakar (hal ini terlihat dengan  
ketidakmampuan otot untuk melakukan kontraksi lagi walaupun  
intensitas kerjanya tinggal 30%)