

PARAMETER LATIHAN BEBAN OLEH: SUHARJANA

- INTENSITAS
- SET
- REPETISI

Zona latihan

- intensitas latihan (zona latihan) beban ADA lima:
- Supermaximum : beban lebih 100% dari satu repetisi maksimum,
- maximum : dengan beban 90-100% dari satu repetisi maksimum,
- heavy : dengan beban 60-90% dari satu repetisi maksimum,
- medium : dengan beban 30-60% dari satu reptisi maksimum
- low : dengan beban dibawah 30% dari satu repetisi maksimum.

Repetisi

- Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan dalam mengangkat beban.
- Semakin berat beban semakin rendah jumlah repetisi.
- pengembangan kekuatan maksimum diperlukan repetisi 1-3 dengan irama angkatan sangat rendah.
- Pengembangan power dengan repetisi 5-10 ulangan dengan irama angkatan dinamis/cepat.
- Untuk pengembangan dayatahan otot digunakan repetisi banyak 10-30, bahkan bisa mencapai 250 ulangan dengan irama rendah hingga sedang.

SET

- Satu set latihan terdiri atas sejumlah repetisi (ulangan) latihan yang diikuti dengan interval istirahat.
- Beban, repetisi dan jumlah set latihan mempunyai hubungan yang terbalik.
- Jika beban dan repetisi meningkat, maka jumlah set latihan menjadi menurun.
- Jumlah set juga dipengaruhi oleh kemampuan atlet dan kelompok otot yang akan dilatih. Pelompat tinggi biasanya menggunakan latihan 3-5 set pada program awal, dan kemudian 6-10 set pada program spesialisasi,
- pegulat akan mengembangkan kelompok otot-ototnya dengan latihan 3-6 set.
- Secara umum latihan yang baik berkisar antara 3-8 set

INTERVAL ISTIRAHAT

- Bompa (1994: 275-276) memberi petunjuk bahwa latihan yang bertujuan mengembangkan kekuatan maksimum, interval istirahat antara 2-5 menit
- untuk pengembangan daya tahan otot, interval istirahat pendek yaitu 1-2 menit

RINGKASAN PARAMETER LAT. BEBAN

	Maximum Strength	Power	Muscular Endurance
Load	H	M → L	M → L
Repetitions	L	M	H
Sets Rhythm Of Performance	H	M	L
Rhythm Of Performance	L	H	L → M
rest Interval	H	M → L	L → M