

LATIHAN BEBAN (WEIGHT TRAINING)

OLEH
SUHARJANA
FIK UNY

Suharjana FIK UNY



PENGERTIAN LATIHAN

- Latihan merupakan aktivitas olahraga/jasmani yang sistematis, dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan
- Salah satu sasaran latihan adl:perbaiki kondisi fisik



UNSUR-UNSUR KONDISI FISIK

- Kekuatan otot
- Daya tahan otot
- Daya tahan AEROBIK (Kardiorespirasi)
- Daya ledak otot
- Kelentukan
- Kelincahan
- Kecepatan
- Koordinasi
- Keseimbangan
- Ketepatan



SISTEM ENERGI TUBUH SBG DASAR PENGEMBANGAN FISIK

Ada tiga cara untuk
menyediakan Energi:

- Sistem ATP-PC (*Phosphagen System*)
- Sistem glikolisis anaerobic (*Laktid Acid System*)
- Sistem aerobic (*Aerobic system*).



Sistem penyediaan energi pada berbagai durasi latihan

Durasi/ detik	Klasifikasi	Penyediaan energi
1-4	Anaerobik, alaktik	ATP
4-20	Anaerobik, alaktik	ATP, PC
20-45	Anaerobik, alaktik + Anaerobik, laktik	ATP, PC + Glikogen otot
45-120	Anaerobik, laktik	Glikogen otot
120-240	Aerobik, + Anaerobik, laktik	Glikogen otot + lemak
240-600	Aerobik	

LATIHAN BEBAN

- Latihan beban (*weight training*) adalah aktivitas/latihan olahraga yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kualitas kemampuan kinerja otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan



Weight training VS weight lifting

- *Weight training* berbeda dengan *weight lifting*. *Weight lifting* adalah latihan yang menekankan pada beban yang berat, yang biasanya bertujuan untuk mencapai prestasi dalam olahraga angkat berat. Sedangkan beban-beban yang digunakan dalam *weight training* tidak seberat beban dalam *weight lifting*.

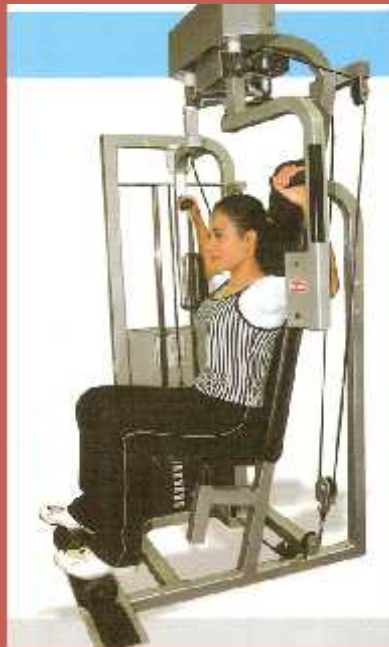


JENIS-JENIS BEBAN

- Latihan beban dapat menggunakan beban berat badan sendiri
- atau menggunakan beban bebas (*free weight*) seperti *dumbell*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*)

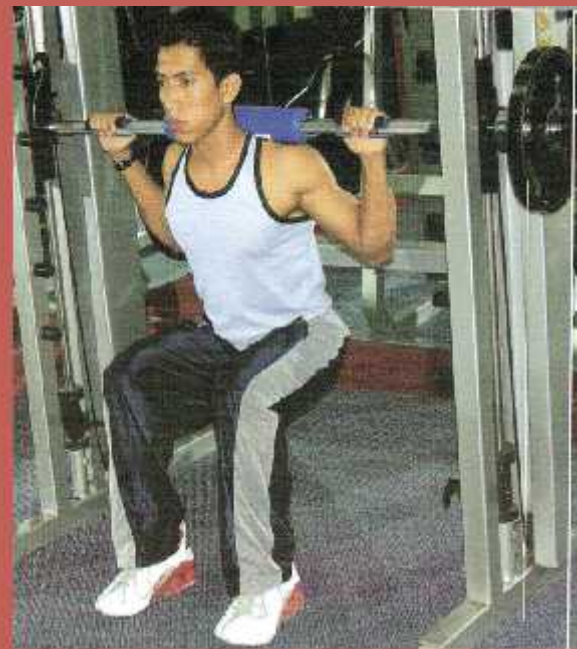
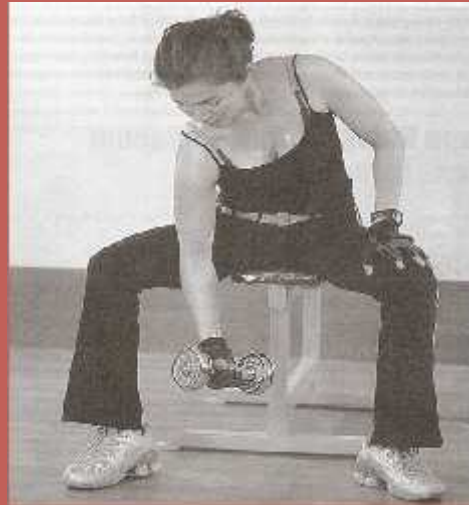


Pus-up



Suharjana FIK UNY





Suharjana FIK UNY



Apa yang dimaksud?

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

