

KOMPONEN-KOMPONEN LATIHAN

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan dan merupakan kunci keberhasilan dalam menyusun program dan menentukan beban latihan.

1. Intensitas
2. Volume
3. Recovery
4. Interval
5. Repetisi
6. Set
7. Seri / Sirkuit,
8. Durasi
9. Densitas
10. Irama
11. Frekuensi
12. Sesi atau Unit

1. INTENSITAS LATIHAN

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak).

Ukuran intensitas latihan dapat ditentukan oleh:

a. *One Repetition Maximum (1 RM)*

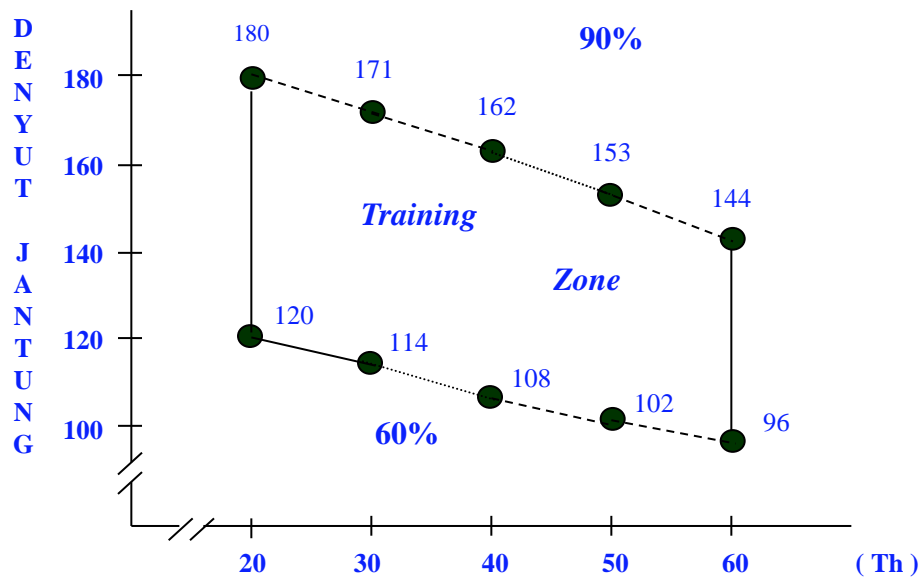
Adalah kemampuan melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja.

b. *Denyut Jantung Per Menit*

Dihitung atas dasar usia olahragawan dan denyut jantung istirahat (dihitung pada saat pagi hari, yaitu setelah tidur)

Untuk menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung dipergunakan grafik yang disebut *Training Zone*, yaitu dengan menghitung berapa % dari denyut jantung maksimum (MHR: Maximum Heart Rate).

Denyut Jantung Maksimum = (220 - Usia)



Gambar 2: Grafik menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung



c. *Kecepatan (Waktu Tempuh)*

Adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu tertentu untuk menempuh jarak tertentu.

d. *Jarak tempuh*

Adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu tertentu

e. *Jumlah Repetisi (Ulangan) Per Menit*

Adalah jumlah repetisi (ulangan) yang dapat dilakukan seseorang dalam waktu satu menit

f. *Lama Recovery dan Interval*

Lama singkatnya pemberian waktu untuk recovery dan interval pada umumnya digunakan untuk menentukan intensitas latihan teknik

2. VOLUME LATIHAN

Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang.

Volume latihan dapat ditentukan melalui:

- a. Jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan
- b. Jumlah repetisi per sesi
- c. Jumlah set / sesi
- d. Jumlah pembebanan per sesi
- e. Jumlah seri / sirkuit per sesi.

3. RECOVERY (t.r) LATIHAN

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi (ulangan) pada saat latihan berlangsung

4. INTERVAL (t.i) LATIHAN

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan.

5. REPETISI LATIHAN

Jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis).

Contoh: *Seorang pesilat melakukan tendangan sabit, depan, dan "T" sebanyak-banyaknya dalam waktu 10 detik mampu melakukan sebanyak 22 kali.*

6. SET LATIHAN

Jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.

7. SERI / SIRKUIT LATIHAN

Keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang secara keseluruhan harus diselesaikan dalam satu rangkaian.

8. DURASI LATIHAN

Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan).

Contoh: Dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 2 jam, maka durasi latihan adalah selama 2 jam.

Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup.

9. DENSITAS LATIHAN

Pengertian densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan.

Artinya semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan selama dalam latihan, maka densitas latihan semakin tinggi. Dengan demikian densitas latihan sangat dipengaruhi oleh pemberian waktu recovery dan interval.

10. IRAMA LATIHAN

Pengertian irama adalah ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan.

Ada tiga macam irama latihan, yaitu: lambat, sedang, dan cepat.

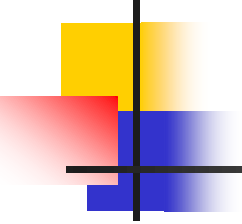
11. FREKUENSI LATIHAN

Pengertian frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Pada umumnya frekuensi merupakan jumlah tatap muka latihan yang dilakukan dalam satu minggu

12. SESI/UNIT LATIHAN

Pengertian sesi/unit adalah materi program latihan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka.

CONTOH SATU UNIT LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN POWER



| | | |
|-----------------------------|----------|---------------------------------------|
| Sasaran latihan | : | Power |
| Intensitas | : | 30-60% kekuatan maksimal |
| Volume | : | 3 set 15-25 repetisi |
| Recovery (t.r) | : | lengkap |
| Interval (t.i) | : | lengkap |
| Irama | : | secepat mungkin dan eksplosif |
| Frekuensi | : | 5 kali/minggu |
| Bentuk/Macam Latihan | : | latihan beban dengan |