

FAKTOR LATIHAN

FITTE

- **Frekuensi**
- **Intensity**
- **Time**
- **Type**
- **Enjoyment**

FAKTOR LATIHAN

Ukuran	Arti	Contoh
Frekuensi	Jumlah Latihan/ satuan waktu	Misal: 6 Kali/Mg
Intensitas	Ukuran Kualitas latihan	Detak jantung/Mnt, % beban maksimal
Time.Durasi	Lama waktu latihan	120 mnt/ Sesi
Repetisi	Jumlah ulangan/ item latihan	15 kali/set
Set	Kumpulan jumlah ulangan	3 set @ 15 Rep.
Seri/circuit	Serangkaian latihan yg terdiri beberapa station	1 seri terdiri atas 8 station (jenis latihan)
Station	Satu jenis latihan pd circuit training	Stat. 1. Pushup Stat. 2 Leg press dst

Ukuran	Arti	Contoh
Foot Contac	Jumlah sentuan kaki pada lantai (latihan plyometric)	100 Foot Contac.
Volume	Ukuran Kuantitas latihan	Jumlah: beban yang diangkat sebanyak 15 Rep., jarak tempuh, waktu tempuh dll
Densitas	Ukuran derajat kepadatan latihan	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Latihan A</u>: Sprint 30 M (7 detik), dilakukan 10 kali, istirahat antar rep. 30 dt. • <u>Latihan B</u>: Sprint 30 M (7 detik), dilakukan 10 kali, istirahat antar rep. 14 dt • <u>Densitas</u> lat. B lebih besar dibanding lat. A

INTENSITAS LATIHAN

- **% Kinerja maksimum**
- **% detak jantung Maksimum**
- **% Vo2 Max.**
- **Kadar asam laktat darah**

% Kinerja Maksimum

NO.	% KINERJA MAKSIMUM	TINGKAT
01.	30 – 50 %	Rendah
02.	50 – 70 %	Intermediate
03.	70 – 80 %	Sedang
04.	80 – 90 %	Sub maksimum
05.	90 – 100 %	Maksimum
06.	100 – 105 %	Supermaksimum

**Digunakan pada latihan beban/ Weight Training
(Kekuatan/ dayatahan otot, power, hipertropi**

% Detak jantung maksimum



Detak Jantung Maks.: (220 – Umur)

**Digunakan pada latihan Aerobik (dayatayahan paru jantung,
pembakaran lemak)**



USIA	P R I A				W A N I T A			
	Hebat	Bagus	Sedang	Jelek	Hebat	Bagus	Sedang	Jelek
20-29	59 atau kurang	60 - 69	70 - 85	86 +	71 atau kurang	72 - 77	78 - 95	96 +
30-39	63 atau kurang	64 - 71	72 - 85	86 +	71 atau kurang	72 - 79	80 - 97	98 +
40-49	65 atau kurang	66 - 73	74 - 89	90 +	73 atau kurang	75 - 79	80 - 98	99 +
50 +	67 atau kurang	68 - 75	76 - 89	90 +	75 atau kurang	77 - 83	84 - 102	103 +

Empat Zona Latihan Berdasar Detak jantung

Zone	Tingkat	Detak Jantung (Dt/Mnt)
01	Rendah	120 - 150
02	Sedang	150 - 170
03	Tinggi	170 - 185
04	Maksimum	> 185

Intensitas Latihan Berdasar Detak Jantung

