

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- 1.LATIHAN FISIK
- 1.a. Daya tahan (endurance)
- Situasi atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama , tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah mengerjakan pekerjaan atau aktifitas olahraga.
- 1.b. Daya tahan jantung : ability to performance activities for exteded periods with minimal diminishment.
- 1.c. Daya tahan otot : ability to performance repetitive muscullar contraction againt some resistence with minimal diminishment.

III.PERSIAPAN /FAKTOR LATIHAN

1.b. DAYA TAHAN JANTUNG

Tujuan latihan Daya Tahan adalah :

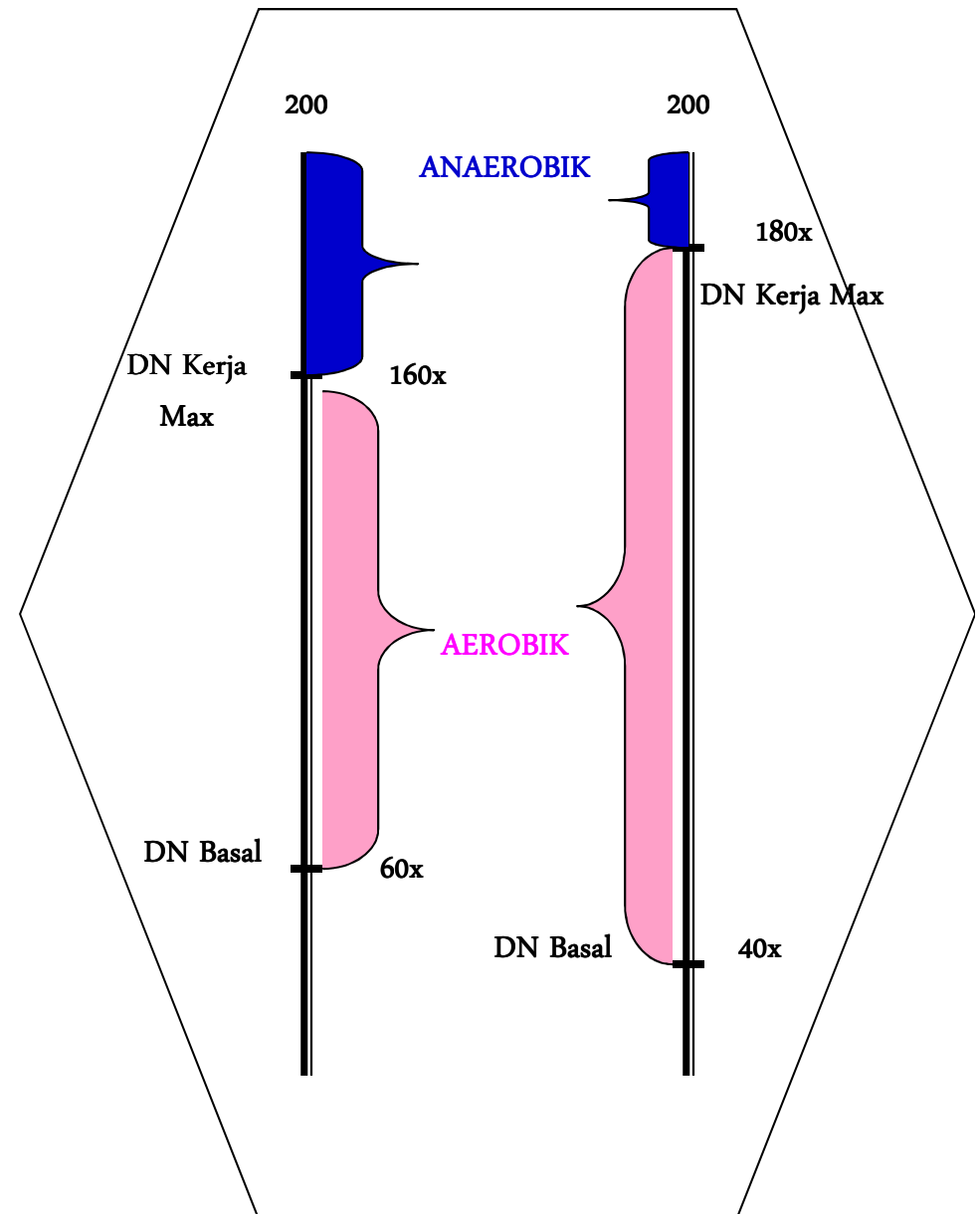
- Menekan Denyut Nadi istirahat (Nadi Basal) serendah mungkin dan
- Mendorong Denyut Nadi kerja maksimal setinggi mungkin.

Tujuan latihan Daya Tahan bukan sampai disitu saja, selanjutnya latihan Daya Tahan bertujuan :

menggeser defleksi aerobik – anaerobik selambat mungkin.

Intinya kalau dapat kerja aerobik masih berlangsung meskipun relevansi kerja jantung sudah mencapai > dari 180x / menit.

“Latihan Daya Tahan harus diberikan melalui periode yang cukup panjang”.



Tentang V02 Max

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{Balke Test : 15 Minute Run} \\ \left\{ \frac{\text{Jarak} - 133}{15} \right\} \times 0.172 + 33.3 \end{array} \right\}$$

Lion Test : 3 Minute Run

$$\frac{\text{Jarak} \times (20 \times 3.5)}{1000} \approx \frac{\text{Jarak} \times 70}{1000}$$

Lion Test : 6 Minute Run

$$\frac{\text{Jarak} \times (10 \times 3.5)}{1000} \approx \frac{\text{Jarak} \times 35}{1000}$$

TAHAP LATIHAN ENDURANCE

LEVEL	SASARAN	DURASI	DENYUT NADI
I	AEROBIC FOUNDATION (Dasar Aerobik)	40 menit - 3 Jam	130 - 140x / menit
II	AEROBIC DEVELOPMENT (Pengembangan Aerobik)	12 - 40 Menit	150 - 160x / menit
III	ANAEROBIC THRESHOLD (Ambang Anaerobik)	2 - 12 Menit	170 x /menit

TAHAP LATIHAN ENDURANCE

LEVEL	SASARAN	DURASI	DENYUT NADI
IV	LACTATE TOLERANCE (Daya TahanToleransi terhadap laktat)	35 – 95 detik	185 - 195x / menit
V	MAXIMUM AEROBIC EXERCISE (Latihan aerobik maksimum)	+/- 5 Menit	Selalu meningkat s/d 200x/ menit (hanya pada cabor siklis)

Metode-metode latihan Daya Tahan Aerobik.

1. Lari/kerja yang berlangsung lama :
 - a.dengan tempo yang tetap - Point to point
 - b.dengan tempo yang berubah-ubah
2. Lari lintas alam (cross country run) → Point to Point
3. Fartlek → bermain-main kecepatan : Point to Point
4. Lari dengan Prinsip Interval, disebut juga Jog and Stride (jog sebagai interval dan Stride sebagai latihan).

Contoh :

lari selama 12 menit dengan (100 - 100) atau (200 - 200), kalau sudah mampu istirahatnya dibuat tetap (200 - 100); (300 - 100) angka yang ditulis lebih dulu adalah jarak latihan, angka yang ditulis kemudian adalah jarak jogging sebagai istirahat.

5. Latihan Daya Tahan dengan metode Interval.

Kita mengenal 3 metode latihan interval.

 - Metode latihan Interval yang Ekstensif
 - Metode latihan Interval yang Intensif

MELATIH DAYA TAHAN ANAEROBIK

MELATIH DAYA TAHAN ANAEROBIK

Kita mengenal berbagai latihan Daya Tahan Anaerobik, antara lain:

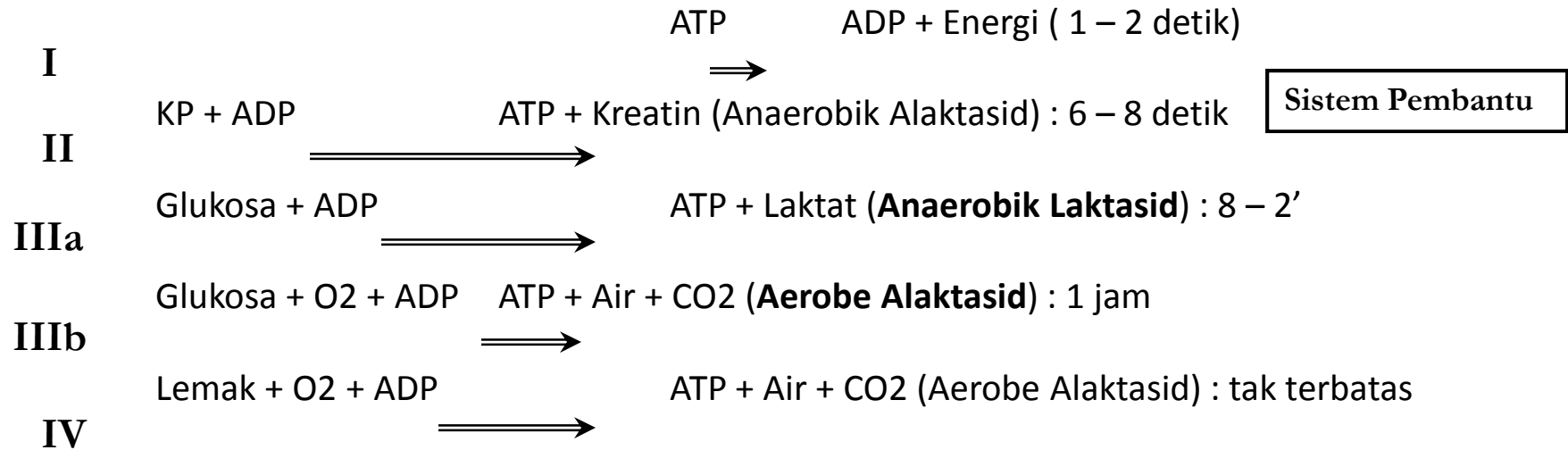
- Latihan Daya Tahan Anaerobik yang :
 - Alaktasit (Anaerobic Alactacid Training)
 - Laktasit (Anaerobic Lactacid Training).
 - Toleransi terhadap Laktat (Anaerobic Lactacid Tolerance Training).

Latihan Daya Tahan Anaerobik Alaktasit dapat diuraikan sebagai berikut :

Lamanya Latihan	Klasifikasi	Penyediaan Energi oleh	Catatan
1-4 detik	Anaerobik Alaktasit	ATP	Pembentukan asam laktat dalam jumlah yang banyak
4-20 detik	Anaerobik Alaktasit	ATP + CP	
20-45 detik	Anaerobik Alaktasit	ATP, CP	
	+ Anaerobik Laktasit	Glukogen Otot	

PENTINGNYA LAKTAT :

“Latihan harus dilakukan dengan intensitas berapa dan metode mana yang membentuk Laktat”



Jumlah Lemak di atlet lebih kurang 10 – 15 Kg

“Secara teoritis cukup banyak untuk jalan selama 15000 menit (250 jam); untuk Pace Marathon selama 4000 menit (66.6 jam)”

Perbandingan :

Yang Terlatih :

**0 – 80% dari pembakaran lemak
80 – 100% dr pembakaran karbohidrat**

Yang tak Terlatih :

**0 – 50% energi dr pembakaran lemak
50– 100% energi dr pembakaran Karbohidrat**

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- 1.c. Daya tahan otot :
- Kondisi daya tahan otot terutama dari :
 - 1. Kekuatan otot (muscular strength)
 - 2. Jumlah makanan yang dikonsumsi di dalam otot dan hati
 - 3. Diet gizi melalui jangka waktu yang lama
 - 4. Istirahat yang cukup per hari.