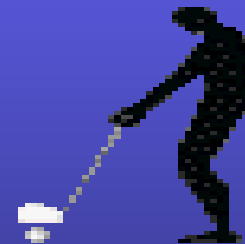


TAHAP LATIHAN



Mengapa perlu ada tahap latihan?

- Agar tidak terjadi overlap dalam perencanaan latihan
- Agar latihan efektif dan efisien
- Agar latihan tidak sia-sia



TAHAP LATIHAN

- PEMANASAN
- KONDISIONING
- PENENANGAN



PEMANASAN (WARM-UP)

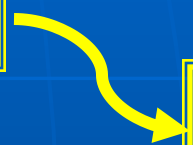
APAKAH TUJUAN
PEMANASAN?



TUBUH



BEBAN

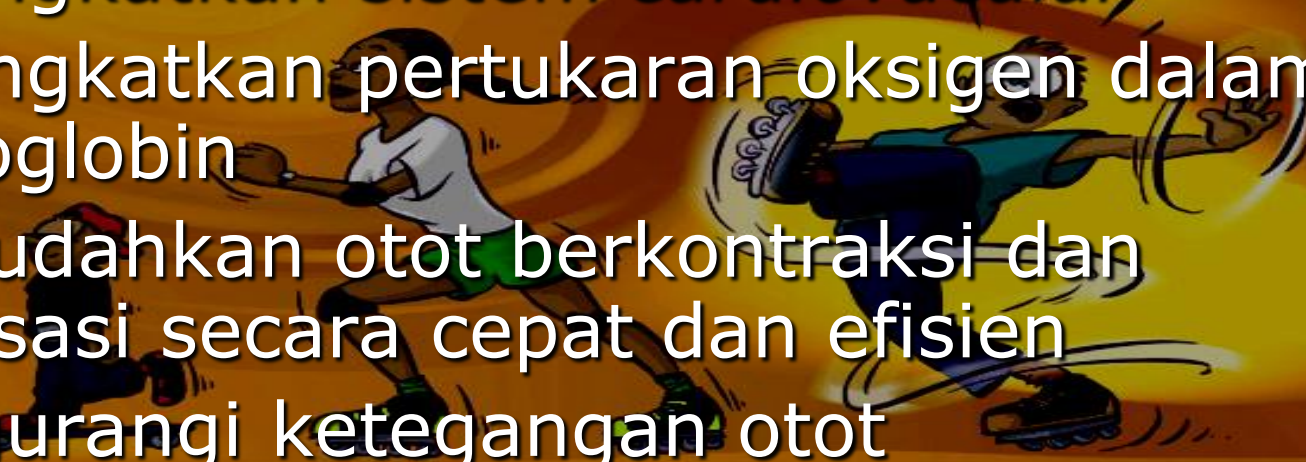


**LATIHAN
SEBENARNYA**



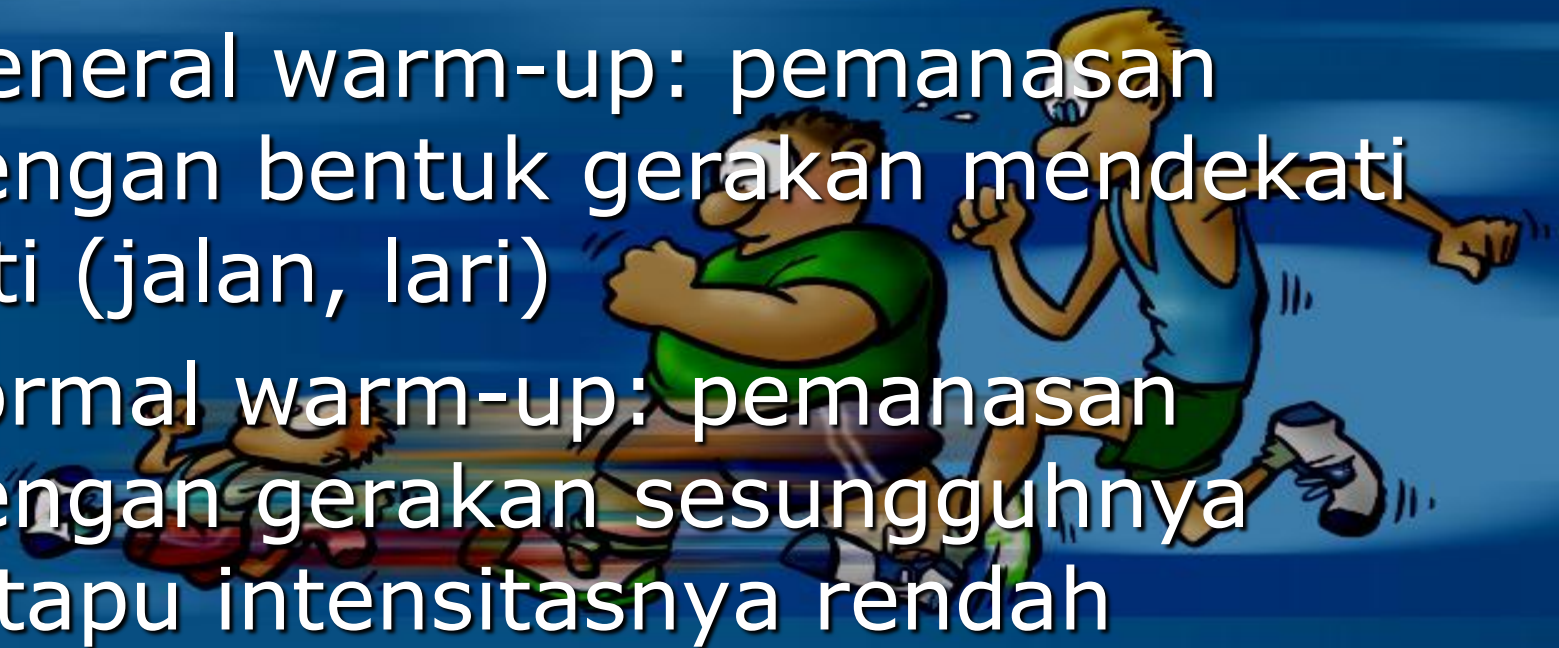
Untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada latihan sebenarnya, memperbaiki penampilan atlet, mengurangi kemungkinan cedera.

Manfaat Pemanasan

- Meningkatkan suhu tubuh dan jaringan
 - Melancarkan peredaran darah dalam otot yang aktif
 - Meningkatkan sistem *cardiovascular*
 - Meningkatkan pertukaran oksigen dalam hemoglobin
 - Memudahkan otot berkontraksi dan relaksasi secara cepat dan efisien
 - Mengurangi ketegangan otot
 - Meningkatkan jaringan penghubung
- 
- An illustration of three people running on a track. In the foreground, a woman in a white shirt and green shorts is running towards the left. Behind her, a man in a blue shirt and dark pants is running towards the right. In the background, another person is running towards the left. The background features a large, stylized sun with rays, creating a warm, golden glow. The overall scene is dynamic and energetic, representing physical activity and warm-up.

Bentuk Pemanasan

- Passive warm-up: pemanasan dengan bantuan alat (mandi sauna)
- General warm-up: pemanasan dengan bentuk gerakan mendekati inti (jalan, lari)
- Formal warm-up: pemanasan dengan gerakan sesungguhnya tetapi intensitasnya rendah



Rangkaian gerak pemanasan



- Aerobik ringan
 - Stretching
 - Kalestenik
- Aktifitas formal

Tanda siap aktifitas

- HR mencapai 60%
- Suhu tubuh naik 1-2 derajat C
- Badan berkeringat



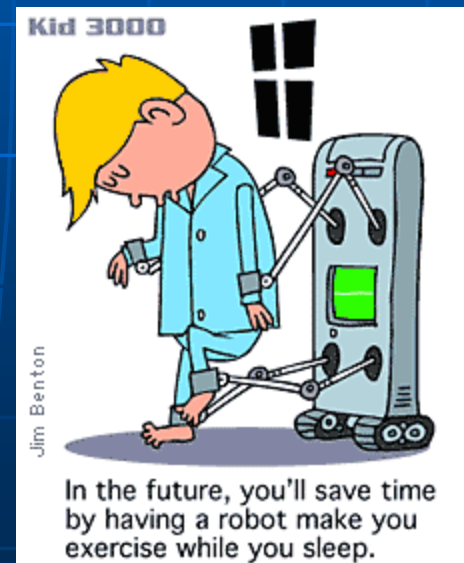
KONDITIONING (INTI)



Melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model sesuai dengan program latihan

Tanda lat kondisioning

- Intensitas dipertahankan dalam waktu tertentu
- Ada beban berebih, kekhususan, kembali asal

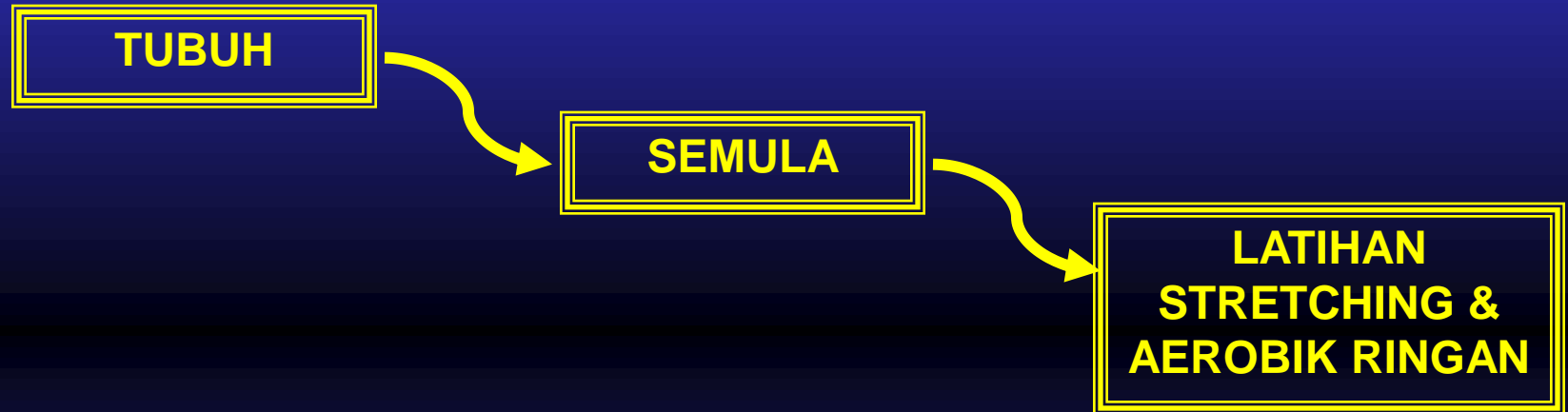


HR max/menit = 220 - usia

Ringan=60-70%
Sedang=70-80%
Berat>80%
Atlet>85%



PENENANGAN (COOLDOWN)



Untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan gerakan berupa stretching dan aerobik ringan

Tanda sudah mengalami cooldown

- HR turun
- Suhu turun
- Keringat berkurang