

METODE LATIHAN

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

indah_prasty@uny.ac.id

FIK UNY

2013



METODE LATIHAN

- *continuous training*

- *Continuous training* (Pelatihan yang berkesinambungan) adalah bentuk sederhana dari latihan. Seperti namanya, melibatkan latihan tanpa waktu istirahat atau interval pemulihan.

Jenis latihan yang baik dengan cara yang untuk memperbaiki sistem energi aerobik . Contoh: Berenang, berjalan dan bersepeda.

Latihan mulai pada sekitar 60% dari detak jantung maksimum Anda (MHR) meningkat menjadi sekitar 75% -80%. Latihan dilakukan selama minimal 20 menit untuk mencapai beberapa jenis manfaat.

Aerobik merupakan salah satu bentuk latihan *Continuous training*



INTERVAL TRAINING

- *Interval training: sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.*
- *Faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training (Harsono, 1988: 157):*
 1. *Lamanya latihan*
 2. *Beban (intensitas latihan)*
 3. *Ulangan (repetisi) melakukan latihan*
 4. *Masa istirahat setelah setiap repetisi latihan*
- *Contoh: lari – istirahat-lari istirahat*
- *Intensitas lari biasanya rendah sampai medium sekitar 50% samapai 70%*



FARTLEK TRAINING

- *Fartlek Training atau speedplay yaitu latihan dengan bermain kecepatan.*
- *Fartlek Training merupakan latihan endurance untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang.*
- *Fartlek Training sebaiknya dilatihkan jauh sebelum pertandingan, dimana pembangunan dan pembentukan endurance sangat penting untuk menghadapi latihan-latihan yang lebih berat dalam musim-musim latihan berikutnya.*



LATIHAN BEBAN

- Latihan beban (*weight training*): latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu. Misalnya: memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan.
- Beberapa sistem Latihan Beban:
 1. Sistem set: dilakukan dengan beberapa repetisi atau pengulangan dari suatu bentuk latihan, dilanjutkan dengan istirahat, kemudian mengulangi repetisi seperti semula.
 2. Sistem super set: setiap bentuk latihan dilanjutkan dengan latihan untuk bentuk latihan untuk otot-otot antagonis. Misal setelah latihan untuk bicep maka dilanjutkan latihan trisep



3. Splite routines

- ✦ Pelaksanaannya: sehari hanya melatih anggota-anggota tubuh bagian atas, kemudian pada hari berikutnya melatih anggota-anggota tubuh bagian bawah.

4. Metode multi-poundage

Tahap permulaan atlet mengangkat beban berat, apabila terlihat kelelahan maka bebannya dikurang begitu seterusnya sampai atlet mampu mengangka seluruhnya kurang lebih 20 repetisi.

5. Sistem Piramid

3. Beban diperuntukkan pada set pertama ringan, kemudian untuk set-set berikutnya kian lama kian berat. Jumlah dalam set ini biasanya dibatasi 5 set, istirahat antara setiap set 3-5 menit



PRINSIP-PRINSIP LATIHAN BEBAN

1. Warming up/ pemanasan secara menyeluruh
2. Prinsip overload, karena perkembangan hanyalah dimungkinkan, apabila otot-otot tersebut dibebani dengan tahanan yang kian bertambah berat.
3. Anjuran untuk melakukan tidak lebih dari 12 RM dan tidak kurang dari 8 RM untuk setiap exercise.
4. Setiap bentuk latihan dilakukan dalam 3 set, dengan masa istirahat diantara setiap set antara 3 sampai dengan 5 menit.
5. Pada saat mengangkat, mendorong atau menarik beban haruslah dilaksanakan dengan teknik yang benar.



6. Repetisi sedikit dengan beban berat akan menghasilkan adaptasi terhadap strengt, artinya akan membentuk kekuatan, sedangkan repetisi banyak dengan beban ringan akan menghasilkan perkembangan dalam daya tahan otot.
7. Setiap bentuk latihan, harus dilakukan ruang/rentang gerak yang seluas-luasnya supaya tidak terjadi muscleboundness (otot kuat tetapi lamban)
8. Selama latihan, pengaturan nafas harus diperhatikan.



9. Setelah selesai melakukan bentuk latihan, atlet harus berada dalam keadaan lelah otot lokal yang berlangsung hanya untuk sementara waktu saja.
10. Latihan beban sebaiknya dilakukan tiga kali seminggu, dengan tujuan memberikan kesempatan bagi otot untuk melakukan regenerasi, sehingga dapat berkembang dan mengadaptasi diri pada hari istirahat tersebut. Istirahat antara dua sesi latihan, sedikitnya 48jam dan jangan lebih dari 72 jam
11. Setiap sesi latihan, sebaiknya diakhiri dengan latihan peregangan statis atau pasif dan latihan relaksasi.



- Repetisi: ulangan angkatan pada waktu mengangkat beban
- Set: setiap jumlah ulangan

