



DASAR-DASAR LATIHAN KEBUGARAN

Oleh:

Fatkurahman Arjuna, M.Or

Arjuna@UNY.ac.id

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DASAR-DASAR LATIHAN KEBUGARAN

Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN KEBUGARAN

- Overload (beban berlebih) pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.
- Specificity (kekhususan). Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai
- Reversibel (kembali ke asal) kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun jika latihan tidak dilakukan secara teratur

Tahapan Latihan Kebugaran



Tahapan Latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan: meliputi pemanasan, conditioning, dan penenangan.

Tahapan ini dikerjakan secara beruntun

PEMANASAN (Warm-up)

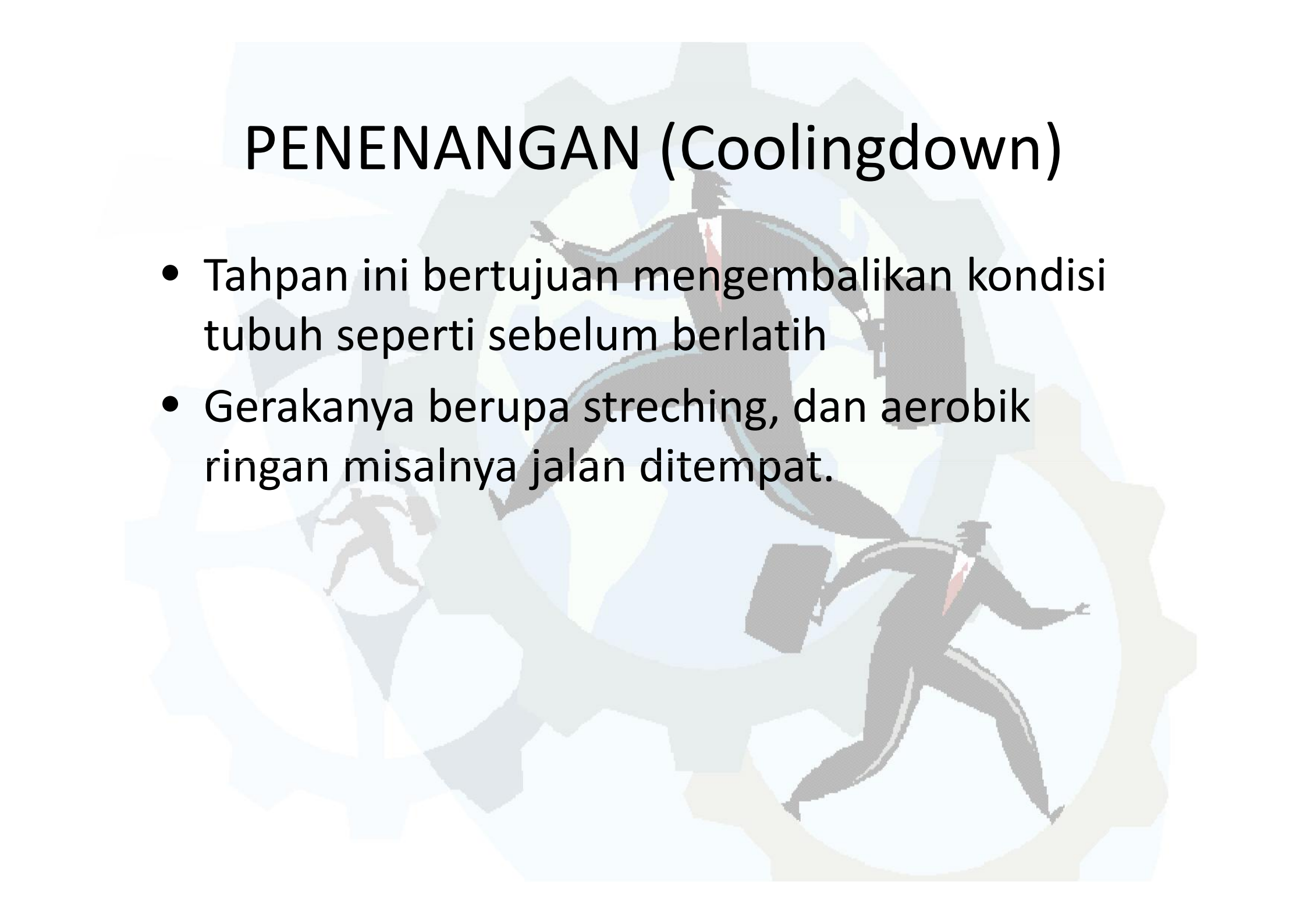
- Pemanasan dilakukan sebelum latihan.
- Pemanasan bertujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih berat
- Adapun rangkaian gerak pemanasan adalah sebagai berikut:
Aerobik ringan, Stretching, Kalistenik, Aktivitas formal.

KONDITIONING

The background features a large, light blue gear with several smaller gears of various colors (light blue, yellow, grey) interlocking with it. Overlaid on these gears are three silhouettes: a runner in the lower left, a businessman in a suit carrying a briefcase in the lower right, and a person with a backpack in the upper center.

- Yaitu melakukan berbagai rangkaian gerak dengan modellatihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya jogging untuk meningkatkan daya tahan paru.

PENENANGAN (Coolingdown)



- Tahpan ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih
- Gerakanya berupa streching, dan aerobik ringan misalnya jalan ditempat.