

METODE DASAR LATIHAN KEBUGARAN

Oleh:

FATKURAHMAN ARJUNA, M.Or

E-mail: Arjuan@UNY.ac.id

**FAKLTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

METODE DASAR LATIHAN KEBUGARAN

- Ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran jasmani yakni MOLVIS (move, Lift, Stretch)
- Move: (bergerak) rangkaian gerak dinamis yang dilakukan berulang ulang dalam jangka waktu tertentu.
- Lift (mengangkat) rangkaian gerak melawan beban meliputi; mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban nyata.
- Stretch (meregang) rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian.

Metode Latihan Daya Tahan Paru Jantung

- Pengertian Daya Tahan Par Jantung
- Ciri-ciri latihan daya tahan jantung
- Takaran latihan
- Model latihan

Daya Tahan Paru Jantung

- Adalah kemampuan fungsional paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama

Ciri-ciri latihan daya Tahan Paru-Jantung

- Gerak yang melibatkan otot besar
- Tipe gerak kontinu-ritmis
- Sifat gerak aerobik

Takaran Latihan

- Frekuensi: untuk mendapatkan kebugaran paru-jantung latihan dilakukan secara teratur 3 -5 kali/minggu
- Intensitas 75 % - 85 % detak jantung maksimal

MODEL LATIHAN

- Ada beberapa model latihan untuk meningkatkan kebugaran paru jantung, antara lain: model kontinu, sirkuit dan interval