

MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN LATIHAN BEBAN (WEIGHT TRAINING)

Oleh: Fatkurahman Arjuna/arjuna@uny.ac.id

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK- UNY

Abstrak

Kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani akan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran digolongkan menjadi 3 (tiga) kelompok yaitu: Kebugaran *statis*, kebugaran *dinamis*, dan kebugaran *motoris*. Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat dan olahraga. Keberhasilan program olahraga untuk mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, dan penggunaan sarana latihan, serta takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and time*)

Latihan beban (*weight training*) dapat membantu tubuh kita mendapatkan kebugaran dengan catatan dilakukan teratur dan sesuai program latihan yang dianjurkan. Latihan beban adalah latihan dengan menggunakan beban dari luar, dalam latihan beban tubuh akan dipaksa menyesuaikan diri dengan membesarkan jaringan otot yang dilatih dalam latihan aerobik tubuh akan beradaptasi dengan cara meningkatkan efisiensi fisiologis yang menyebabkan peningkatan stamina.

Kata Kunci: Kebugaran, latihan beban

Pada hari - hari libur biasanya banyak masyarakat melakukan kegiatan olahraga, ada yang berlari, berjalan, bersepeda, bermain sepak bola, atau bulutangkis baik di

lapangan terbuka, di jalan – jalan, stadion, taman maupun di tempat tertutup seperti di sanggar senam, ataupun di *fitness center*.

Pada umumnya para pecinta olahraga melakukan kegiatan olahraga secara berkelompok, meskipun ada juga yang perorangan, dari berbagai golongan usia anak-anak, remaja, ibu – ibu sampai manula. Sebenarnya apa yang mereka cari tentu saja jawabanya bervariasi ada yang sekedar ikut – ikutan, rekreasi, trend sosial, santai dan masih banyak lagi, tetapi pada umumnya untuk mendapatkan kebugaran.

Kebugaran sangat erat kaitanya dengan kesehatan tubuh. Sehat dapat diartikan apabila semua organ tubuh termasuk metabolisme berfungsi dengan normal dan baik. Akan tetapi tubuh yang sehat belum tentu mempunyai organ tubuh termasuk metabolisme yang berfungsi secara maksimal, apabila sewaktu-waktu diperlukan. Sebagai contoh ketika tubuh dalam keadaan stress, atau ketika tubuh perlu bergerak dengan cepat untuk mengantisipasi suatu situasi, dan mungkin tubuh perlu menggerakkan atau membebani otot serta sendi lebih berat, jantung harus dipompa lebih cepat, paru-paru harus menyaring udara lebih maksimal untuk menghasilkan oksigen yang lebih banyak, dan sebagainya. Dari sinilah mungkin baru terlihat, apakah kondisi tubuh dalam keadaan bugar atau tidak, apabila tubuh dalam keadaan bugar maka akan dapat menyelesaikan semua permasalahan tersebut dengan baik.

Permasalahanya adalah bagaimana cara untuk mendapatkan kebugaran itu tentu jawabnya adalah dengan bergerak atau beraktifitas fisik dan berolahraga. Segala sesuatu agar dapat berfungsi secara maksimal dan baik maka tubuh perlu dilatih. Olahraga sering juga disebut *exercise* atau latihan, sebab olahraga melatih organ

tubuh untuk bekerja lebih keras dari kondisi normal. Jantung dilatih berdetak lebih cepat, otot dan tulang dilatih meregang atau menahan beban yang lebih berat, persendian dilatih bergerak lebih sering dan sebagainya.

Banyak olahraga yang bisa dipilih untuk mendapatkan kebugaran sebagai contoh berolahraga di pusat-pusat kebugaran atau di *fitness center*. Banyaknya *fitness center* atau pusat kebugaran saat ini, menunjukkan indikasi bahwa kesadaran masyarakat untuk memelihara kebugaran cukup tinggi. Seiring dengan perubahan zaman, *life style* yang berubah dan cenderung untuk meniru kebudayaan luar. Meningkatnya pengetahuan tentang olahraga merupakan faktor – faktor pendukung berkembangnya pusat – pusat kebugaran di Indonesia. Berlatih di pusat kebugaran banyak diminati masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan mendapatkan kebutuhan tubuh yang beragam diantaranya mendapatkan kebugaran jasmani.

Beberapa manfaat dari latihan kebugaran jasmani yakni dapat menurunkan berat badan serta mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, meningkatkan kualitas hidup seksual, menurunkan tekanan darah tinggi, memberi banyak energi, menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan, menurunkan resiko kanker tertentu, melindungi dari osteoporosis, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, meningkatkan *mod* dan membikin awet muda (Anne ahira dalam <http://www.anneahira.com/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani.htm>). Dari sinilah dapat di ketahui betapa pentingnya latihan kebugaran jasmani bagi tubuh.

KEBUGARAN JASMANI

A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani akan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Sadoso Sumosarjuno (1996: 42) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Menurut Djoko Pekik (2000: 2) secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Santoso Giriwijoyo (2007: 42) menyatakan kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, apabila orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*). Kebugaran total

atau *total fitness* yang dibutuhkan oleh tubuh mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kebugaran fisik. Karena itu aktivitas fisik paling tidak mempunyai tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan, kebugaran jasmani dan performa (penampilan).

Dari dimensi kesehatan bertujuan untuk menghindari terjangkitnya penyakit dan memperlambat kematian. Dari dimensi kebugaran jasmani bertujuan untuk memperkecil resiko berkembangnya problem kesehatan, dan kesehatan fisik dasar, sedangkan dari dimensi performa bertujuan mencapai efisiensi tugas-tugas harian dan memenuhi tuntutan dalam cabang olahraga.

Kebugaran digolongkan menjadi 3 (tiga) kelompok yaitu: Kebugaran *statis*, kebugaran *dinamis*, dan kebugaran *motoris* (Djoko Pekik, 2000: 3)

1. Kebugaran *statis* yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran *dinamis* yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat mengangkat.
3. Kebugaran *motoris* yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan, seorang pemain sepak bola dituntut untuk berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan *smash*.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis. Sedangkan bagi olahragawan dituntut untuk memiliki kebugaran *motoris* agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

Kebugaran yang dimaksud dalam tulisan ini adalah keadaan organ tubuh termasuk metabolisme yang dapat berfungsi secara maksimal, apabila sewaktu-waktu diperlukan. Sebagai contoh ketika tubuh perlu bergerak dengan cepat untuk mengantisipasi suatu situasi, atau mungkin tubuh perlu menggerakkan serta membebani otot dan sendi lebih berat, jantung harus memompa lebih cepat, paru-paru harus menyaring udara lebih maksimal untuk menghasilkan oksigen yang lebih banyak, maka tubuh yang bugar akan dapat melakukan tugas tersebut dengan baik serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan masih ada simpanan tenaga untuk keperluan mendadak.

B. Cara Mendapatkan Kebugaran Jasmani.

Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi jarang bekerja ditengarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi. Orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk menggantikan kerja fisik manusia. Orang yang mulanya harus bekerja secara fisik, misalnya berjalan dari rumah ke tempat kerja digantikan oleh peran motor

atau mobil, sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalas-malasan (*sedentary*).

Keadaan kurang gerak (*Hipokinetik*) seperti tersebut di atas dapat menyebabkan munculnya berbagai problematika kesehatan, seperti semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti: jantung koroner, hipertensi, aterosklerosis, diabetesmellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan dan sebagainya.

Kejadian tersebut menunjukkan terjadinya gejala penurunan kebugaran masyarakat terutama kualitas fungsi paru jantung. Sehingga perlu usaha – usaha konstruktif untuk meningkatkan kebugaran, agar masyarakat tampil dinamis, produktif, dan mampu berkompetisi di era global.

Menurut Djoko Pekik (2000: 6) Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu: 1) makan, 2) istirahat dan 3) olahraga.

1. Makan. Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya, yaitu memenuhi sarat makanan sehat berimbang cukup energi dan nutrisi. Makanan tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari – hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %.

Table I proporsi makan sumber energi

Sumber Energi	Proporsi
Karbohidrat	60 %
Lemak	25 %
Protein	15%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa manusia memerlukan porsi makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya. Kebutuhan karbohidrat 60 % setiap harinya dikarenakan karbohidrat merupakan sumber energi terbesar yang di konsumsi manusia untuk aktifitasnya, sedangkan kebutuhan lemak 25 % sebagai cadangan energi tubuh. Kebutuhan tubuh akan protenin 15 % fungsi utama protein adalah membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, regulasi proses tubuh dan pembentukan enzim dan hormone bukan sebagai sumber energi yang utama untuk tubuh.

2. Istirahat. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari – hari dengan nyaman.

Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Tabel II Lama tidur yang diperlukan untuk berbagai kelompok usia

Kelompok Usia (Tahun)	Lama Tidur (jam)
Anak – anak (6 – 10)	10
Remaja (11 – 14)	9 – 10
Muda (15 – 19)	8 – 9
Dewasa (19 + ...)	7 – 8

Anak-anak memerlukan waktu tidur atau istirahat yang lebih lama karena anak-anak masih dalam masa pertumbuhan sehingga banyak asupan energi yang terserap untuk pertumbuhannya bukan untuk energi tubuhnya disaat beraktifitas. Berbeda dengan orang dewasa yang struktur tubuhnya telah mencapai maksimal (tidak mengalami pertumbuhan fisik) sehingga energi yang diserap digunakan dikhususkan untuk beraktivitas sehari-hari.

3. Berolahraga. Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran misalnya dengan melakukan *massase*, mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*) dan berlatih olahraga. Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling epektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga memiliki multi manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih

tahan terhadap *strees*, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Semakin banyaknya masyarakat yang sadar akan pentingnya berolahraga, hal tersebut terbukti dengan semakin banyaknya masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga baik secara sendiri-sendiri maupun berkelompok

DASAR DASAR LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

A. Pengertian Latihan

Pengertian latihan menurut Bumpa (1993: 2) adalah: *Trainig is usually defined as a systematic process of repetitive, progressive exercise, having the ultimate goal of improving athletic performance.* Bahawa latihan bisa didefinisikan sebagai proses sistematis yang berubah, latihan yang berkelanjutan, serta memiliki tujuan maksimal dalam memperbaiki performa atlet.

Menurut Sukadiyanto (2009: 3) latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan yang antara lain seperti durasi, jarak, frekuensi, jumlah ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat dan densitas. Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor - faktor yang disebut komponen – komponen latihan tersebut.

Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Sukadiyanto (2009: 31) kesalahan dalam menentukan komponen latihan menyebabkan tujuan latihan

tidak akan tercapai seperti yang telah direncanakan. Proses latihan tidak mengakibatkan terjadinya superkompensasi dan tidak memberikan dampak yang baik terhadap keadaan tubuh olahragawan secara positif.

Superkompensasi adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh ke arah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat (Sukadiyanto, 2009: 32). Dengan penentuan komponen latihan yang tepat diharapkan akan terjadi superkompensasi sesuai dengan program yang telah disusun, dalam hal ini tentang program latihan kebugaran dengan latihan beban (*weight training*).

B. Komponen-komponen Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 24-28) setiap aktivitas fisik dalam olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, diantaranya keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologi. Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal, maka perlu mengetahui komponen-komponen latihan yang nantinya akan menentukan dosis dan beban latihan serta memiliki peranan penting terhadap keberhasilan suatu program latihan. Komponen – komponen latihan meliputi:

1. *Intensitas*

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan, atau suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seseorang menurut program yang ditentukan.

2. *Volume*

Volume adalah jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau fase latihan. *Volume* adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan.

3. *Frekuensi*

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan adalah dalam satu minggu.

4. *Recovery dan Interval*

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set, sedangkan *Interval* adalah waktu istirahat diberikan antar pos atau jenis latihan.

5. *Repetisi* (ulangan)

Repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilakukan setiap item atau pos latihan.

6. *Set*

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis latihan, jumlah set yang baik untuk latihan kebugaran adalah 3-5 set.

7. *Durasi*

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan dalam satu kali latihan.

C. Prinsip-prinsip Dasar Latihan Kebugaran (*Fitness*)

Menurut Danardono (2006: 1) untuk mencapai tujuan latihan atau *fitness* secara optimal, maka perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam *fitness* yang memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Prinsip-prinsip dasar tersebut adalah:

1. Pilih latihan yang efektif dan aman. Latihan-latihan yang dipilih harus mampu mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman. Artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yaitu program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif atau kurang cepat, sehingga yang menjalani merasakan kejenuhan atau kebosanan. Misalnya seseorang yang ingin mendapatkan kebugaran jasmani diberi program lari di siang hari, dilapangan menggunakan mantel atau jas hujan selama 30 menit sampai 1 jam, tentu akan sangat berbahaya, bisa mengakibatkan dehidrasi jika kurang minum, seseorang itu juga akan bosan, dan sangat malas karena bisa mengakibatkan seseorang itu menjadi hitam kulitnya, bahkan dapat mengakibatkan pingsan atau tidak sadarkan diri karena kekurangan cairan yang berlebihan. Di sinilah program latihan harus tepat dan aman.
2. Kombinasi latihan dan pola hidup. Untuk mencapai tujuan latihan yang optimal disarankan tidak hanya melihat latihanya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makanan dan istirahat (*diet*

and rest). Kombinasi ketiganya akan sangat mempengaruhi keberhasilan ataupun kegagalan suatu program latihan. Misalnya seseorang yang ingin mempunyai kebugaran jasmani yang baik jangan hanya menjalankan program latihannya saja tetapi juga harus memperhatikan asupan makanan dan jumlah kebutuhan gizi yang harus dikonsumsi serta jangan lupa istirahat yang cukup dan teratur.

3. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas. Misalnya seseorang memilih latihan yang bertujuan hanya untuk kebugaran saja atau pembakaran lemak tubuh (penurunan berat badan), atau pembesaran masa otot (penambahan berat badan, *hipertropi* otot atau untuk menjadi *body builder*).
4. Pembebanan harus berlebih (*overload*) dan meningkat (*progresive*). Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktivitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh. Misalnya seseorang yang setiap harinya selalu bersepeda ke tempat kerja sejauh 1 km, dengan kecepatan sedang atau kira-kira 10-12 menit, maka untuk meningkatkan kebugarannya harus menempuh jarak yang lebih jauh sebagai contoh sebelum sampai ketempat kerja menambah jarak bersepeda dengan memutar halaman depan atau belakang tempat kerja, sehingga jarak bersepedanya bertambah jauh atau jaraknya semakin jauh melebihi kebiasaan bersepedanya sejauh 1 km atau dengan jarak yang sama tetapi dengan kecepatan yang lebih dan secara bertahap ditingkatkan pembebanannya.

5. Latihan bersifat *spesifik* (khusus) dan *individual*. Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai, bersifat khusus dan jangan disamakan antara satu orang dengan yang lain. Misalnya seseorang yang ingin mendapatkan kebugaran jasmani dengan latihan beban maka pilihlah program latihan (*physical fitness*) yaitu program untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sedangkan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot pilihlah latihan beban dengan program (*body building*). Dan latihan-latihannya pun harus disesuaikan dengan keadaan orangnya, tidak boleh disamakan antara satu orang dengan orang lainnya.
6. *Reversible* (kembali ke asal) Tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai akan berangsur-angsur turun kembali apabila latihan tidak dilakukan secara teratur dan terus menerus dengan takaran yang tepat. Tingkat kebugaran seseorang akan menurun hingga 50 % jika latihan berhenti 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100 % jika berhenti latihan 10 - 30 minggu.
7. *Continuitas* (terus dan berkelanjutan). Latihan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan, sehingga mampu mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun atau malah bisa meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.
8. Hindari cara yang salah dan merugikan, yang berdampak dikelak kemudian hari. Misalnya seseorang yang berlatih menggunakan latihan beban haruslah tahu fungsi dari alat yang dipakainya, caranya menggunakan atau gerakan

latihanya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakan yang akan berakibat fatal dikemudian hari.

9. Lakukan latihan dengan urutan atau tahapan yang benar. Tahapan latihan merupakan rangkaian proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harusurut mulai dari pemanasan (*warming-up*), latihan inti (*conditioning*) dan pendinginan (*cooling-down*). Jangan lakukan latihan inti tanpa pemanasan.

LATIHAN BEBAN

A. Pengertian Latihan Beban

Menurut Sadoso Sumosarjuno (1996: 84), latihan beban atau *weight training* adalah salah satu cara dari pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan-gerakan yang berulang-ulang dengan beban yang submaksimal. Menurut Djoko Pekik (2000: 59) latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan latihan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hipertropi otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lain.

Menurut Thomas (1999:1), latihan beban banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi daya tarik bagi beribu-ribu orang yang pernah menyebut dirinya sebagai orang loyo, orang yang tidak memiliki energi yang banyak, dan orang yang tidak bugar. Tetapi dapat menyebabkan perubahan yang dramatis bagi tubuh. Banyak orang melakukan latihan beban mengatakan bahwa, dengan memiliki tubuh yang tegap tidak saja terasa bagus, tetapi juga

berpengaruh terhadap cara anda berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, meningkatnya kekuatan dan daya tahan otot, meningkatnya koordinasi otot dan syaraf. Latihan beban merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai organ tubuh, dan biasanya berhubungan dengan komponen-komponen latihan yaitu: intensitas, volume, *recovery*, dan *interval* (Sukadiyanto, 2005: 6)

Latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang, meski dilaksanakan secara sistematis sekalipun, akan tetapi apabila tidak dibarengi dengan penambahan beban maka prestasinya tidak akan meningkat. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan (Depdiknas, 2000: 103).

Menurut George A. dkk (dalam M. Sajoto, 1998: 114), menyatakan bahwa latihan hendaknya dapat merangsang sistem fisiologis tubuh yakni rangsangan tersebut sering disebut sebagai tekanan atau “stress” dan tanggapan terhadap rangsang, dianggap sebagai tegangan atau “strain”.

Tekanan yang terus menerus di dalam sistem tubuh, akan mengakibatkan adaptasi yang menghasilkan peningkatan kapasitas fungsional sistem tersebut. Misalnya meningkatnya kapasitas jantung paru (Vo_2 max) dari hasil adaptasi tekanan dalam latihan beban atau *weight training*. Berdasarkan pengertian latihan tersebut, maka perlu kita memilih cara-cara efektif dan menguntungkan dalam keberhasilan suatu program.

Latihan beban dapat berpengaruh terhadap perubahan sistem-sistem dalam tubuh. Pengaruh umum yang terjadi akibat latihan beban menurut Coker (1979: 3) antara lain 1) latihan beban berpengaruh terhadap otot, 2) latihan beban berpengaruh terhadap koordinasi *neuromuscular*, 3) latihan beban berpengaruh terhadap *cardiovascular*, dan 4) latihan beban berpengaruh terhadap sistem respirasi.

B. Latihan Beban untuk Program Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik (2000: 13) Keberhasilan program untuk mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and time*)

1. *Frekuensi*. Banyaknya unit latihan persatuan waktu. Pada program kebugaran jasmani memerlukan latihan 3 – 5 kali perminggu, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat atau *recovery*. Tidak diperbolehkan latihan beban setiap hari karena tubuh akan mencapai titik kejenuhan. Frekuensi latihan beban untuk program kebugaran jasmani:

Tabel III Penjabaran frekuensi latihan 3 kali/minggu

SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
Latihan	Istirahat	Latihan	Istirahat	Latihan	Istirahat	Istirahat

Sistem latihan beban untuk program kebugaran jasmani menggunakan sistem *circuit training* atau lebih sering disebut latihan sirkuit. Menurut Mochamad

Sajoto (1988: 161) latihan sirkuit atau *circuit training* adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan disetiap stasiun seorang atlet atau olahragawan melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Suatu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet atau olahragawan telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Program latihan sirkuit harus direncanakan sedemikian rupa, sehingga latihan yang dimaksudkan mengena pada sasaran yang diharapkan tercapai. Misalnya latihan sirkuit dengan beban sedang kurang dari 70 % RM maka sasaran utama yang dicapai adalah untuk kebugaran, dengan sasaran ke dua untuk keperluan peningkatan *cardiovascular endurance* (Danardono, 2006: 4).

2. Intensitas. Kualitas yang menunjukkan berat ringanya latihan tersebut. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*). Secara umum intensitas latihan untuk kebugaran adalah 60 % - 90 % denyut jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung kepada tujuan latihan. Misalnya Fatur berusia 25 tahun melakukan latihan beban untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan melakukan *treadmill* terlebih dahulu maka jantungnya harus berdetak 65 % - 90 % Denyut Jantung Maksimal (DJK).

Tabel VI DJK (Denyut Jantung Maksimal)

$DJM = 220 - \text{Umur}$

65 % (220 – 20) sampai dengan 90 % (220 – 20) = 130 s.d 180 detak/menit atau rata – rata 155 detik/menit. Detak jantung dapat diamati dengan menggunakan peralatan elektronik, misalnya *Puls-monitor*, *telemetry* atau *heart*

rite monitor yang telah terpasang pada mesin-mesin fitness seperti *runrace*, *bike race* dsb. Pengamatan detak jantung dapat pula dilakukan dengan cara manual yakni dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*coratid*).

Intensitas latihan pada latihan beban untuk program kebugaran jasmani adalah intensitas sedang yaitu 65-85 % MHR (*Maximum Heart Ride*) sedangkan untuk beban angkatan kurang dari 70% RM (repetisi maksimal). Jumlah ulangan untuk satu jenis latihan atau set setiap posnya antara 3-5 set dengan *repetisi* atau jumlah ulangan peralat 12-20 kali. Banyaknya alat atau banyaknya pos yang harus diselesaikan antara 12-20 pos dengan istirahat antar posnya 20-30 detik dan untuk satu jumlah set istirahat 2-3 menit. Semuanya dilakukan sesuai tingkat keterlatihannya dan ditingkatkan sedikit demi sedikit sesuai rutinitas latihannya (Danardono, 2006: 4).

3. *Time*. Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 – 60 menit. Hasil latihan kebugaran akan terlihat setelah berlatih selama 8 s.d 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

Latihan kebugaran dapat diartikan sebagai suatu proses yang sistematis dengan menggunakan rangsang gerak yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh, dalam hal ini meliputi kualitas daya tahan jantung paru (*cardiorespirasi*), kekuatan dan daya tahan otot (*muscle*

endurance and muscle strength), kelentukan (*fleksibility*) dan komposisi tubuh.

Inti program latihan kebugaran:

Konsep Dasar:

1. Energy Output = Energi Input
2. Pilih latihan yang efektif dan aman
3. Kombinasi latihan dan pola hidup (diet dan istirahat)
4. Sasaran latihan untuk kebugaran dan daya tahan otot jantung paru
5. Latihan meningkat secara bertahap, terus menerus dan berkelanjutan
6. Latihan dengan urutan yang benar: pemanasan inti dan penenangan
7. Hindari cara yang salah dan merugikan

Program latihan untuk peningkatan kebugaran meliputi atau mempunyai:

1. Karakter gerak latihan : Aerobik, melibatkan hampir seluruh otot (besar dan kecil), kontinyu, ritmis atau berirama.
2. Tujuan atau sasaran latihan:
 - Utama : kebugaran dan daya tahan jantung paru
 - Pelengkap : pengencangan otot (*muscle toning*), pembentukan (*shaping*)
3. Jenis latihan:
 - Utama : Jogging, senam aerobik, *treatmell*, sepeda stasioner
 - Pelengkap : latihan beban

JENIS LATIHAN	TAKARAN LATIHAN	KETERANGAN
Latihan Utama : <i>Jogging</i> , sepeda stasioner, <i>treatmell</i>	Frekuensi; 3-5 kali/minggu Intensitas; 65-85% MHR Durasi; 20-60 menit	Tingkat latihan Secara bertahap
Latihan Pelengkap: Latihan beban/ <i>weight training</i>	Frekuensi; 3-4 kali/minggu Intensitas: < 70 RM Repetisi; 12-20 kali Set; 2-3 set Recovery:20-30antar sesi >90 detik antar set	Latihan seluruh otot: JMI pos; 10-12 Irama: lancar Metode <i>circuit training</i>

4. Contoh program latihan kebugaran dengan latihan beban (*weight training*).
 Nama: Fatkurahman Arjuna
 Tinggi Badan dan Berat Badan: 167cm / 62 kg
 Umur: 27 Tahun
 Program Latihan: Kebugaran Jasmani
 *Sebelum Latihan beban latihan *cardio* 15 – 20 menit (*treatmell*/sepeda stasioner).



Gambar I. Latihan beban program *cardio* (*treadmill* dan sepeda stasioner).

*Setelah selesai dilanjutkan latihan beban.



Gambar II. Latihan beban program alat beban (*gym machine*).

PROGRAM LATIHAN (TRAINING RECORD)

<i>EXERCISE</i>	<i>FIG</i>	<i>LOAD</i>	<i>REP</i>	<i>SET</i>	PROGRAM (1)	PROGRAM (2)	PROGRAM (3)
1. DADA:							
<i>a. Bench press</i>	10	6	15	3 - 4	V		
<i>b. Chest press</i>	60	40	15	3 - 4	V		
<i>c. Incline</i>	50	30	15	3 - 4	V		

<i>d. Decline</i>	70	45	15	3 - 4	V		
<i>e. Butterfly</i>	40	25	15	3 - 4	V		
<i>f. Cross Over</i>	20	15	15	3 - 4	V		
2. PUNGGUNG							
<i>a. Vertical Traction</i>	60	40	15	3 - 4		V	
<i>b. Rowing</i>	60	40	15	3 - 4		V	
<i>c. Pull down</i>	60	40	15	3 - 4		V	
<i>d. Lower back</i>	50	30	15	3 - 4		V	
<i>e. Back-up</i>	-		15	3 - 4		V	
3. BAHU							
<i>a. Sholder press</i>	20	15	15	3 - 4			V
<i>b. Up right row</i>	20	15	15	3 - 4			V
<i>c. Lateral Rises</i>	15kg	9kg	15	3 - 4			V
4. PERUT							
<i>a. Sit-up</i>	-		15	3 - 4	V	V	V
<i>b. Side-Bend</i>	-		15	3 - 4	V	V	V
<i>c. Abdominal</i>	-		15	3 - 4	V	V	V
<i>d. Hip Flexor</i>	-		15	3 - 4	V	V	V
5. KAKI							
<i>a. Leg press</i>	80	50	15	3 - 4			V
<i>b. Leg extention</i>	50	30	15	3 - 4			V
<i>c. Leg Curl</i>	30	20	15	3 - 4			V
<i>d. Calf rise</i>	80	50	15	3 - 4			V
6. TANGAN							
<i>a. Bicep curl</i>	20kg	12kg	15	3 - 4		V	
<i>b. Tricep extention</i>	30	20	15	3 - 4	V		V
<i>c. Tricep kick back</i>	10kg	6kg	15	3 - 4	V		V
<i>d. Arm curl</i>	20	15	15	3 - 4		V	

(Dokumen Program *Fitness Center* GOR FIK UNY)

KETERANGAN:

EXERCISE : Jenis latihan (jenis alat latihan yang digunakan)

FIG : Beban pengangkatan maksimal 1 RM

LOAD : Beban yang harus diangkat setelah dikalikan 60% beban maksimal, dan dibulatkan ke atas.

REP : Banyaknya pengulangan latihan

SET : Jumlah ulangan untuk satu jenis latihan

PROGRAM : Latihan yang harus dilakuan atau dilaksanakan.

TANDA V : Latihan yang harus dijalani (dilakukan) sesuai dengan program.

Kesimpulan

Kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani akan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan. Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat dan olahraga.

Banyak sekali jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang bugar, salah satunya menggunakan program latihan beban (*weight training*). Latihan beban (*weight training*) dapat membantu tubuh kita mendapatkan kebugaran dengan catatan dilakukan teratur dan sesuai program latihan yang dianjurkan. Latihan beban adalah latihan dengan menggunakan beban dari luar, dalam latihan beban tubuh akan dipaksa menyesuaikan diri dengan membesarkan jaringan otot yang dilatih dalam latihan aerobik tubuh akan beradaptasi dengan cara meningkatkan efisiensi fisiologis yang menyebabkan peningkatan stamina.

DAFTAR PUSTAKA

Anne ahira <http://www.anneahira.com/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani.htm>
di unduh 04-10-2010

Bompa Tudor. (1993). *Periodization of Strength the New Wave In Strength Training*. Toronto, Ontario Canada. Orienta Calcina.

- Chuker Choker. (1978). *The General Effect of Weight Training*, Universal Gym Machine.
- Danardono. (2006). *Materi Pelatihan Instruktur Fitness Tingkat Dasar*. Yogyakarta: FITNESS CENTER FIK UNY, KLINIK KEBUGARAN.
- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sadoso Sumosarjuno. (1996). *Pengaruh Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Santoso Giriwijoyo. (2007) *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Pendidikan UPI.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK UNY.
- _____. (2009). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thomaas. Beachle. Barney R. dan Earle. (1999). *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.