



DOSIS LATIHAN



Yudik Prasetyo, M.Kes

Ahmad Nasrulloh, M.Or

(ahmadnasrulloh@yahoo.co.id)

Istilah Dalam Latihan Beban

Repetisi : banyaknya ulangan dalam satu perangsangan gerak.

Set : Kumpulan ulangan gerak

Recovery : waktu selang antar perangsangan gerak

Move (bergerak) : berupa rangkaian gerak dinamis yang dilakukan berulang-ulang.

Life (mengangkat) : rangkaian gerak melawan beban.

Stretch (meregang) : rangkaian gerak mengulur otot dan persendian.

SEBELUM MULAI LATIHAN BEBAN

- Jamin pemanasan cukup (stretching).
- Mulai yg mudah.
- Jangan meniru atlet top.
- Perhatikan sebelum cedera.
- Jangan heran dengan kenaikan BB.
- Jangan mengubah diet secara drastis.
- Perhatikan perkembangan otot.

DOSIS LATIHAN

- Frekuensi : 3-5 kali per minggu.
- Intensitas: menunjukkan berat ringannya latihan, $MHR = 220 - \text{Usia}$.
- Time : waktu atau durasi untuk setiap kali latihan = 20-60 menit.

TAHAP LATIHAN BEBAN

- Pemanasan (warm-up)
 - Mencapai suhu tubuh 38 derajat Celcius
 - DJ mencapai 50-60% DJM
 - 5-10 menit
- Kondisioning
 - Time: 20-60 menit
 - Berlatih pada intensitas latihan
- Penenangan (cooling-down)
 - 2-5 menit
 - untuk mengembalikan kondisi fisik & psikis peserta latihan seperti keadaan semula



Rumus : $DNM = 220 - \text{Umur}$

Seorang mahasiswa berumur 20 thn

→ $DNM\text{-nya} = 220 - 20 = 200$ denyut/menit

**1. Takaran Intensitas : 80 - 90% DNM (200)
= 160 - 180 denyut nadi/mnt**

2. Olahraga kesehatan : 70 - 80% DNM

**Seorang Dosen usia 40 th berolahraga
untuk menjaga kondisi fisik.**

= 70 s.d 85% x (220-40)

= 126 s.d 153 denyut nadi.

Thanks 4 ur
Attention