

FAKTOR-FAKTOR LATIHAN

OLEH

CERIKA RISMAYANTHI, M.OR.

AHMAD NASRULLOH, M.OR.

FATKHURAHMAN ARJUNA, M.OR.

(TIM PENGAMPU)

AHMADNARULLOH@YAHOO.CO.ID

FAKTOR-FAKTOR LATIHAN

- ✘ Persiapan Fisik
- ✘ Persiapan Teknik
- ✘ Persiapan Taktik
- ✘ Persiapan Kejiwaan/mental

PERSIAPAN FISIK

- ✘ Persiapan Fisik Umum (*General Physical Preparation/GPP*)
misal: berhubungan dengan kesehatan
- ✘ Persiapan Fisik Khusus (*Specific Physical Preparation/SPP*)
khusus cabang
- ✘ Penyempurnaan Kemampuan Biomotor Khusus (*Perfecting Specific Biomotor Abilities*)
- ✘ Latihan sbg Latihan Fisik (*Exercise for Physical Training*)

KLASIFIKASI LATIHAN

- ✘ Latihan utk Pengembangan Fisik secara Umum
- ✘ Latihan Khusus utk Mengembangkan Biomotor
- ✘ Latihan utk Olahraga Pilihan

PENAMBAHAN BEBAN

- ✘ Beban standar (*standard loading*)
- ✘ Beban berlebihan (*overloading*)
- ✘ Langkah beban (*step loading*)
- ✘ Variasi langkah beban (*variations of step loading*)
- ✘ Beban Flat (*flat loading*)

BEBAN TETAP (*STANDARD LOADING*)

- ✘ Bila 1 minggu lat 6 – 12 jam dalam setiap thnnya
- ✘ Jika power kemampuan dominan dlm Or, dan gunakan lat power sama dengan lat dan beban melalui fase persiapan dan ↓ selama fase pertandingan
- ✘ Keduanya tsb sbg *standard loading*
- ✘ Repetisi dr beban tetap berhub dg pengembangan dlm persiapan bgn dr renc tahunan, diikuti dg *plateu* (tetap) dan stagnasi (berhenti) dr penampilan selama fase kompetisi
- ✘ Ini cerminan keterlambatan dr fase kompetisi sebab dasar psikologis dr penampilan ↓ dan pengembangan dr th ke th tdk terukur

BEBAN BERLEBIH

- ✘ Prinsip beban berlebih hadir sbg pola pemberian beban tradisional digunakan dlm lat
- ✘ Prinsip ini asli muncul dr: penampilan akan ↑ jika atlet kerja pd tkt kapasitas max & beban kerja yg tinggi
- ✘ Artinya: Setiap 1 siklus myo ke mikro dan dr mikro meso selalu peroleh beban lat yg max
- ✘ Pada lat beban berlebih ini justru tdk terdpt fase regenerasi & relaksasi psikologis
- ✘ Berakibat Cedera *over use* dan *burnout*

BEBAN LANGKAH/BERTINGKAT (*STEP LOADING*)

- ✘ Hsl penelitian, mtd beban berlebih ditemukan kurang efisien dibandingkan dg mtd beban langkah (Harre, 1981; Ozolin, 1971)
- ✘ Berlawanan dg mtd beban berlebih, mtd ini menjamin prasyarat fisiologis dan psikologis, krn beban yg diberikan hrs diikuti oleh fase tdk berbeban, krn pd fase ini organisme sesuaikan diri®enerasi → jadi persiapan utk ↑ pembebanan lat yg baru
- ✘ Selama proses lat, variasi lat, kemampuan biomotor, pengemb fungsi tubuh → harus berbeda tempo nya, co: Kelentukan 2 – 3 bln, Daya tahan lebih 12 bln.
- ✘ Rasio pengembangan: 1) Kelentukan hari perhari, 2) Kekuatan minggu perminggu, 3) Kecepatan bulan perbulan, dan dayatahan dr tahun ketahun
- ✘ Atau: Kelentukan dilatih 2 – 3 hr, Kekuatan pd siklus mikro, daya tahan pada siklus makro

VARIASI BEBAN LANGKAH

- ✘ Utk Atlet Yuniior: Langkah I rendah, II sedang/tinggi, & III rendah lagi.
- ✘ Pemberian beban berat hrs setelah beban rendah & dikembangkan terus ke siklus mikro berikutnya
- ✘ Flat Loading → utk atlet advance/Internasional atlet: 3 langkah I butuh tinggi, langkah IV ringan (adaptasi®enerasi)

KOMPONEN LATIHAN (UTK PERANGSANGAN ORGAN TUBUH)

1. Volume, besarnya/jumlah kerja yg ditunjukkan dlm Σ repetisi, Σ seri/set, Σ jarak.
2. Intensity, kualitas kerja yang dilakukan dlm kurun wkt yg diberikan. Co: % tase penampilan terbaik, berat angktn dlm satu percobaan, m/dt, langkah latihan (lambat, cepat, eksplosif, optimal) → Fisik & Psikis.
3. Densitas, hubungan ant beban dan istirahat. Co: Daya tahan optimal = 1:0,5 - 1:1, DT tinggi = 1:3 – 1:6; Kekuatan maks/power = 2 – 5 mnt.
4. Durasi, wkt lat dlm satu sesi
5. Frekuensi, jumlah lat dlm satu minggu. Co: 2, 3, 4, 5, 6-12.

UKURAN INTENSITAS UNTUK LATIHAN KECEPATAN & KEKUATAN (HARRE, 1981)

| Nomor Intensitas | %tase Penampilan Maksimal | Intensitas |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 1 | 30 – 50 % | Rendah |
| 2 | 50 – 70 % | Sedang |
| 3 | 70 – 80 % | Menengah |
| 4 | 80 – 90 % | Submaksimal |
| 5 | 90 – 100 % | Supermaksimal |

5 DAERAH INTENSITAS UNTUK OLAHRAGA SIKLIK

| No Zone | Waktu Kerja | Tingkat Intensitas | Sistem Enersi | % Anaerobik | % Aerobik |
|---------|-------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 | 1-15 dt | Maksimal | ATP-PC | 100 – 95 | 0 – 5 |
| 2 | 15-60 dt | Sub.maks | ATP-PC&Laktat | 90 – 80 | 10 – 20 |
| 3 | 1–6 mnt | Sub.maks. | LA + Aerobik | 70 – (40-30) | 30 – (60-70) |
| 4 | 6–30 mnt | Menengah | Aerobik | (40-30) -10 | (60-70)-90 |
| 5 | > 30 mnt | Rendah | Aerobik | -5 | 95 |

4 DAERAH INTENSITAS

BERDASARKAN REAKSI DN THDP BEBAN LATIHAN

(NIKOVOROV, 1974)

| Daerah | Jenis Intensitas | DN/mnt |
|---------------|-------------------------|------------------|
| 1 | Rendah | 120 – 150 |
| 2 | Menengah | 150 – 170 |
| 3 | Tinggi | 170 – 185 |
| 4 | Maksimal | Lebih 185 |

TAKARAN LATIHAN KEBUGARAN OTOT

| TUJUAN LATIHAN | INTENSITAS | BEBAN (RM) | BEBAN (% MAX) | SET | RECOVERY |
|----------------|------------|------------|---------------|-------|-------------|
| DAYA TAHAN | RINGAN | 12 – 20 | < 70 | 2 – 3 | 20 – 30 dtk |
| HIPERTROPI | SEDANG | 8 – 12 | 70 – 80 | 3 – 6 | 30 – 90 dtk |
| KEKUATAN | BERAT | 1 - 8 | 80 - 100 | 3 - 5 | 2 – 5 mnt |