

Metode Latihan Kebugaran Jasmani

Oleh

Cerika Rismayanthi, M.Or.

Ahmad Nasrulloh, M.Or.

Fatkhurahman Arjuna, M.Or.

(TIM PENGAMPU)

ahmadnarulloh@yahoo.co.id

↑ PRESTASI OLAHRAGA

- DIPENGARUHI OLEH FAKTOR (*Bompa, 2000*):
 1. Kondisi Fisik
 2. Kemampuan Teknik
 3. Kemampuan Taktik
 4. Kemampuan Mental
 5. Lingkungan
- UNSUR-UNSUR FISIK (*Larson, '77; Bompa, '88*):
 1. Kecepatan
 2. Keseimbangan
 3. Koordinasi
 4. Kelentukan
 5. Kekuatan
 6. Daya Ledak
 7. Daya tahan

KEBUGARAN JASMANI

(Corbin, 1997: 5-7)

1. K.J. yg berhubungan dg Kesehatan (*Health Related Fitness Term*)
 - a. Kebugaran Daya tahan jantung & peredaran darah (*Cardiovascular Fitness*)
 - b. Daya tahan Otot (*Muscular Endurance*)
 - c. Kekuatan (*Strength*)
 - d. Fleksibilitas (*Flexibility*)
 - e. Komposisi tubuh (*Body composition*)
2. K.J. yg berhubungan dg Keterampilan
 - a. Kelincahan (*agility*)
 - b. Keseimbangan (*Balance*)
 - c. Koordinasi (*Coordination*)
 - e. Waktu reaksi (*Reaction time*)
 - f. Daya ledak (*Power*)

Kelompok Latihan

- Latihan Sederhana → co. Kalistenik
- Lat. Yg lebih rumit dan beban progresif → loncat, gulat
- Lat. Yang alamiah rumit → permainan anggar, skating

Penampilan Keterampilan

- **Siklik:** Kegiatan motorik yg dilakukan sec berulang-ulang, co → Jalan, lari, renang, dayung, sepeda
- **Asiklik:** Penampilan gerakan sec fungsional dalam satu gerakan, co → tolak peluru, lontar martil, tinju, gulat, anggar dll
- **Kombinasi Asiklik:** Hubungan gerakan siklik ke gerakan asiklik, co → skating sbg gerkn asiklik diawali dengan siklik

Sistem Latihan

Suatu bentuk yg terorganisir atau suatu susunan ide, teori dan spekulasi yg disusun sec metodis

- Sistem OR hrs direferensikan kpd:
 - a) Penjas & org OR di Negara → program seklh, rekreasi & klub2 OR, struktur org OR yg diklelola oleh Negara hrs jadi pertimbangan
 - b) Sistem latihan olahraga itu sendiri

Sumber Energi

- Sistem Anaerobik:
 - a) Sistem ATP-PC → cepat & eksplosif (8 – 10 dtk) co: lari 100m, loncat indah, angkat besi, lompat tinggi dll
 - b) Sistem asam laktat → wkt relatif lama (40 dtk) co: lari 200m, 400m sprint, 500m speed skating, nomor senam artistik dll → energi yg digunakan memecah glikogen yg disimpan didalam sel otot dan hati
- Sistem Aerobik: aktv sedang & dilakukan dlm wkt yg lama (2mnt – 2 atau 3 jam)

Faktor-faktor Latihan

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

Persiapan Fisik

- Persiapan Fisik Umum (*General Physical Preparation/GPP*)-----umum seperti kebugaran berhub kesehatan
- Persiapan Fisik Khusus (*Specific Physical Preparation/SPP*)-----khusus cabangangan
- 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 berlebih (*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 Berlebihan

- Prinsip beban berlebihan 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 berlebihan 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. **Intensitas, 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 Energi	% 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
HIPERTROFI	SEDANG	8 – 12	70 – 80	3 – 6	30 – 90 dtk
KEKUATAN	BERAT	1 - 8	80 - 100	3 - 5	2 – 5 mnt