

LATIHAN AEROBIK

- BENTUK DAN METODE

PETUNJUK LATIHAN AEROBIK (DG RESEP FITT)

- Latihan aerobik adalah latihan yang bertujuan untuk merangsang kerja jantung dan paru-paru. Karena itu latihan aerobik DAPAT didasarkan pada resep FITT, sbb:

1.FREKUENSI LATIHAN

2.INTENSITAS LATIHAN

3.DURASI LATIHAN (TIME)

4.TIPE (MODEL) LATIHAN

FREKUENSI LATIHAN

- Frekuensi adalah jumlah latihan per minggunya.
- Frekuensi lat. untuk endurance training adl 2-5 kali per minggu
- Frekuensi lat. untuk anaerobic training 3 kali perminggu.
- Frekuensi lat. untuk menjaga kesehatan 3 kali perminggu.

INTENSITAS LATIHAN

- Intensitas latihan aerobik antara 65-85% dari Denyut Jantung Maksimal (DJM)
- DJM (Denyut Jantung Maksimal) atau HRM (Heart Rate Maximum)
- Tepatnya intensitas untuk membakar lemak 65-75% dari DJM. Untuk latihan aerobik 70-85% dari DJM
- HR.max dapat diperkirakan dengan rumus: $HR.Max = 220 - \text{usia}$.
- Sebagai contoh, jika usia anda 20 tahun, maka zona latihan 70-85% dari HR.max, adalah pada denyut nadi 140 – 170 detak per menit.

Intensitas aerobik

- Bovermans talk tes:
intensitas latihan aerobik didasarkan pada keadaan anak/peserta dimana berat ringannya latihan ditandai oleh kemampuan anak masih bisa di ajak bicara oleh guru/ teman selama berlatih (lari)

Zona (daerah) latihan aerobik berdasar denyut jantung

Urutan	Intensitas	Denyut jantung
1	Rendah	120-150/kali/mnt
2	Menengah	150-170/kali/mnt
3	Tinggi	170-185/kali/mnt
4	Maksimal	Lebih 185/kali/mnt

DURASI LATIHAN (waktu)

- Durasi minimal yang harus dilakukan pada aktivitas aerobik adalah 15-20 menit (Egger, 1993).
- Menurut Sharkey (2003) latihan harus lebih lama dari 35 menit, hal ini mungkin karena proporsi metabolisme lemak terus naik pada 30 menit pertama latihan. Namun tidak ada rekomendasi latihan melebihi 60 menit.
- Bagi atlet yang berlatih lebih 60 menit, bertujuan memantapkan stamina, bukan untuk mendapatkan kesehatan.
- Dengan demikian latihan aerobik memerlukan durasi latihan antara 15-60 menit per sesi latihan.

TIPE LATIHAN

- TIPE LATIHANAN ADALAH BENTUK ATAU MODEL YANG DIPILIH UNTUK LATIHAN YANG DISESUAIKAN DENGAN FASILITAS YANG ADA DAN KESENANGAN ATLET
- TIPE-TIPE LATIHAN: JOGGING, BERSEPEDA, BERENANG, PERMAINAN, SENAM AEROBIK, dll

Tentang VO2 Max

VO2max Values For Elite Athletes

Sport	Female	Male
Cross country skiers	65	83
Middle distance runners	59	80
Swimmers	56	77
Speed skaters	54	76
Cyclists	56	75
Rowers	42	61
Soccer players	-	62

Sport.cond.@htm.

Balke Test : 15 Minute Run

$$\left\{ \frac{\text{Jarak} - 133}{15} \times 0.172 \right\} + 33.3$$

Lion Test : 3 Minute Run

$$\frac{\text{Jarak} \times (20 \times 35)}{1000} \quad \frac{\text{Jarak} \times 70}{1000}$$

VO2 Max = Jumlah O2 yang diproses tubuh pada kerja maksimal.

Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobe dan anaerobe. Kapasitas anaerobe sangat terbatas. Kerja pada VO2 Max hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja. Untuk mempertahankan kerja dalam waktu lama, kerja tersebut harus dilakukan dibawah 100 % VO2 Max.

Zimmermann dan Yansen memberikan angka-angka berikut :

- Kerja dengan prosentase 95 % dari VO2 Max dapat dipertahankan sampai 30 menit.
- Kerja dengan intensitas 85% dari VO2 Max dapat dipertahankan sampai 60 menit.

TAHAP LATIHAN AEROBIK

LEVEL	SASARAN	DURASI	DENYUT NADI
III	ANAEROBIC THRESHOLD (Ambang Anaerobik)	2 - 12 Menit	170 x /menit
II	AEROBIC DEVELOPMENT (Pengembangan Aerobik)	12 - 40 Menit	150 - 160x / menit
I	AEROBIC FOUNDATION (Dasar Aerobik)	40 menit - 2 Jam	130 - 140x / menit

Metode Latihan aerobik

antara lain:

- 1) Continuous Training,
- 2) Interval Training,
- 3) Circuit Training.
- 4) Fartlek

Continuous Training

- Continuous Training atau dsb lat.terus menerus adalah latihan yang dilakukan tanpa jeda istirahat. Waktu yang digunakan untuk latihan kontinyu relative lama, antara 30- 60 menit.
- Macam-macam bentuk latihan kontinyu seperti: jogging, jalan kaki, lari diatas treadmill, bersepeda statis, bersepeda, atau berenang.

Interval training

- Interval training atau latihan berselang adalah latihan yang bercirikan adanya interval kerja diselingi interval istirahat
- Bentuknya bisa interval running atau interval swimming
- Latihan interval biasanya menggunakan intensitas tinggi, yaitu 80-90% dari HR.max. Waktu yang digunakan antara 2-5 menit. Lama istirahat antara 2-8 menit. Perbandingan latihan dengan istirahat adalah 1:1 atau 1:2. Repetisi 3-12 kali.

INTERVAL TRAINING

Ada 2 metode latihan interval.

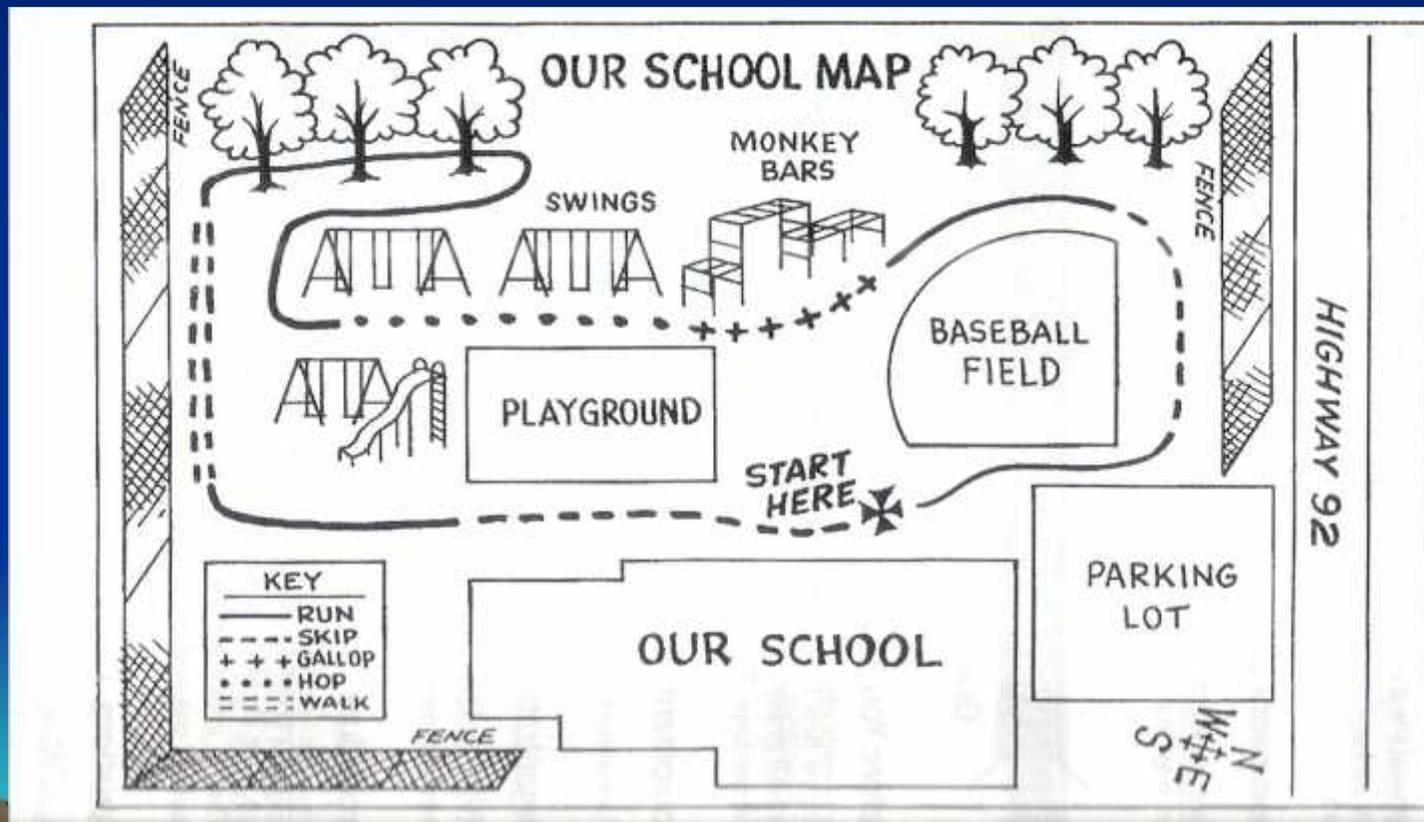
- **Metode latihan Interval yang Ekstensif**
- **Metode latihan Interval yang Intensif**

Sirkuit training

- Sirkuit training selain untuk mengembangkan kardiorespirasi, juga untuk mengembangkan kekuatan otot.
- Sirkuit training merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos (station) latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir.
- Jumlah pos antara 8-16.
- Istirahat dilakukan pada jeda antara pos satu dengan yang lainnya.

FARTLEK

(Lari dgn KECEPATAN yang berubah-ubah)

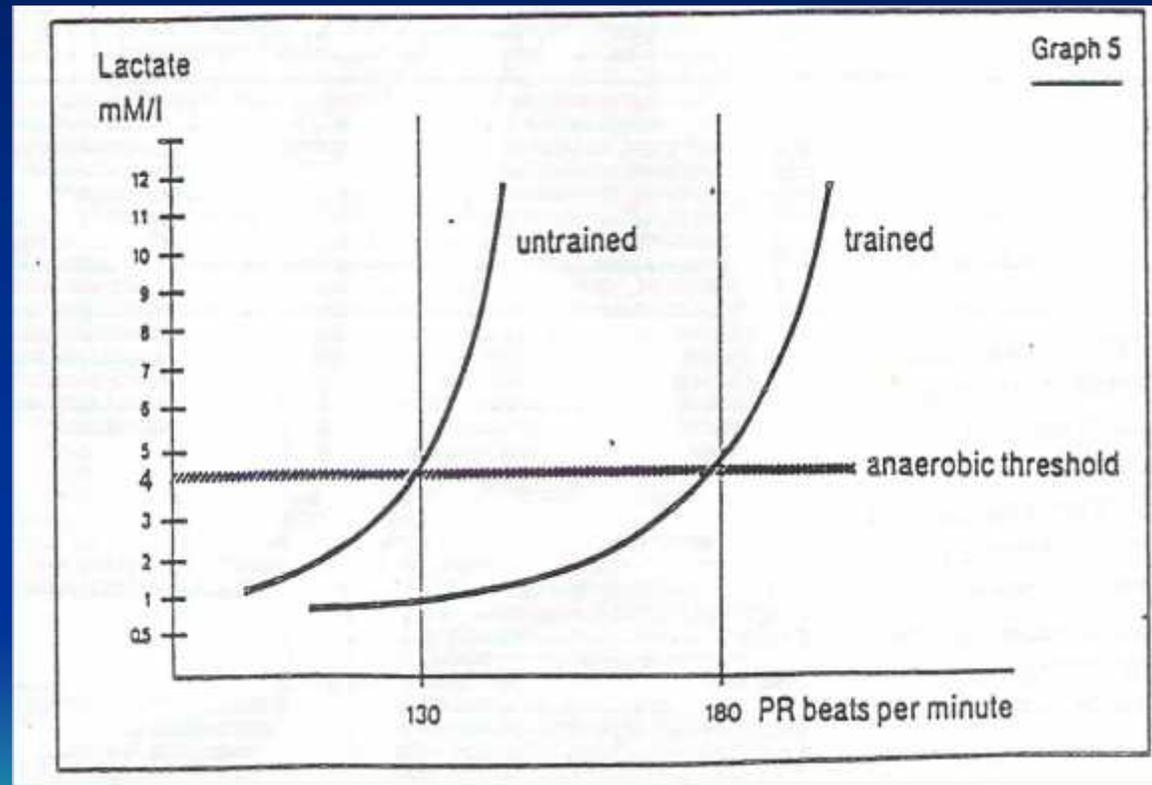


STAMINA

- Kemampuan tubuh utk bekerja pada level aerobik yang tinggi dalam waktu yang lama
- Dari Daya Tahan Aerobik yang sudah ditingkatkan kita transformasikan daya tahan aerobik tersebut ke Stamina.

Misalnya : Pemain tersebut jadi lebih tahan dengan kegiatan-kegiatan fisik dengan intensitas 85%- 90%djm ATAU pada bekerja pada ambang anaerobik dalam waktu yang lama.

PENINGKATAN AMBANG ANAEROBIK



TENTANG SENAM AEROBIK

- Senam aerobik adalah olahraga interval
- Senam aerobik biasanya dilakukan dg gerakan-gerakan tertentu (interval kerja) diselingi interval istirahat aktif (jalan di tempat atau melangkah maju, mundur, kesamping) kemudian dilanjutkan gerakan lagi, dengan durasi waktu 30-60 menit.
- Jika senam aerobik dilakukan dg INTENSITAS RENDAH, maka KERJA UNTUK MEMBAKAR LEMAK
- Jika senam aerobik dg INTENSITAS TINGGI, maka KERJA UNTUK MEMBAKAR KARBOHIDRAT

ARTINYA

- SeNam Aerobik dg intensitas tinggi dapat membakar karbohidrat (gula)
- Artinya dapat membantu penderita diabetes melitus untuk membakar gula darahnya.insya Allah