

PENGATURAN LATIHAN

OLEH
SUHARJANA

Suharjana FIK UNY

DOSIS LATIHAN

- Latihan beban adalah latihan yang bertujuan untuk merangsang kerja OTOT.
- Dosis latihan mencakup.

1.FREKUENSI LATIHAN

2.INTENSITAS LATIHAN

3.DURASI LATIHAN (TIME)

4.TIPE (MODEL) LATIHAN

FREKUENSI LATIHAN

- Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya.
- Frekuensi latihan beban bisa berlangsung antara 2-5 kali per minggu.
- Untuk menjaga kesehatan, 3 kali perminggu.

INTENSITAS LATIHAN

- Intensitas adalah berat ringannya beban yang harus diselesaikan selama latihan.
- Berat ringannya beban tergantung kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara ulangan.

Zona latihan

Tabel Pengaturan Latihan

Penggunaan beban relatif	Tujuan latihan	% 1RM	Repetisi	Set
Ringan	Ketahanan	< 70	12-20	2-3
Sedang	Kecepatan	70-80	8-20	3-6
Berat	kekuatan	80-100	1-8	3-5
Sedang	Hipertropi		8-12	3-5

DURASI LATIHAN

- Durasi menunjukkan pada waktu, atau kalori yang digunakan selama latihan.
- Durasi waktu adl jumlah waktu yang digunakan untuk latihan.
- Kalori menunjuk pada jumlah energi yang digunakan selama latihan.
- Latihan beban biasanya dilakukan antara 40-60 menit per sesi latihan

TIPE LATIHAN

- TIPE LATIHAN ADALAH BENTUK ATAU MODEL YANG DIPILIH UNTUK LATIHAN YANG DISESUAIKAN DENGAN FASILITAS YANG ADA DAN TUJUAN LATIHAN
- TIPE LATIHAN MENUNJUK PADA ALAT LATIHAN YG DIGUNAKAN: BARBEL, DUMBEL ATAU MESIN BEBAN

Cara mencari Intensitas latihan beban

1. Repetisi Maksimum (RM)

Cara menentukan beban latihan dengan berdasar repetisi maksimum adalah dilakukan dengan mengetahui kemampuan otot untuk melakukan pengulangan (repetisi) secara maksimum dalam mengangkat beban yang akan digunakan untuk latihan.

CONTOH MENCARI BEBAN dg RM

Melatih daya tahan otot bicep DG
DUMBLE

- LAKUKAN PERCOBAAN DG mengangkat dumbel sebanyak 12-20 kali/set.
- misalnya atlet mampu mengangkat dumbel 10 kg sebanyak 10 kali ulangan, dg dumbel 7 kg diangkat 12 kali. Maka beban latihan yang digunakan utk latihan, adalah dumbel 7 kg.

Cara mencari Intensitas latihan beban dg 1 RM

- Mencari beban 1 RM dilakukan dengan metode trial and error, mencoba mengangkat beban sampai angkatan terberat tidak dapat diangkat lagi.
- Selanjutnya untuk menentukan beban latihan dapat digunakan persentase dari beban 1 RM tersebut.

CONTOH

Contoh bila seorang atlet otot bicepnya dapat mengangkat dumbel 20 kg sekali mengangkat, maka jika atlet tersebut ingin melatih kekuatan otot bicep dan ingin menggunakan beban 80% dari 1 RM, maka beban latihan harus menggunakan dumbell seberat $80\% \times 20 \text{ kg} = 16 \text{ kg}$.

Cara mencari Intensitas latihan beban dg %BB

Untuk latihan kekuatan otot paha menggunakan beban antara 50-100% berat badan

untuk kekuatan otot betis menggunakan beban 30-50% dari berat badan

Berger (1975) untuk memulai program latihan dapat digunakan beban berdasarkan berat badan, misalnya untuk latihan leg curl dengan beban 40%, bent-over rowing 50%, squat 75% dan calf raises 40% dari berat badan.