



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jat: Jl. Kolombo 1 Telp. (0274) 513092, 586168 psw. 282, 284 Yogyakarta 55281

SURAT PENUGASAN/IJIN

Nomor : 0.867/J35.16/KP/2006

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,
menugaskan/mengijinkan Saudara yang namanya tersebut di bawah ini :

No	N a m a	N I P	Pangkat/Golongan
1.	dr. H.Moch Noerhadi, M.Kes.	130522026	Pembina, IV/a
2.	Dr.dr.BM. Wara Kushartanti	131405898	Penata Tk.I, III/d
3.	Bambang Priouoadi, M.Kes.	131453189	Pembina Tk.I, IV/b
4.	Yudik Prasetyo, S.Or.	132308485	Penata Muda, III/a
5.	Hj. Endang Rini Sukamti, MS.	131568302	Penata Tk.I, III/d
6.	Ch. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd.	132256205	Penata Muda Tk.I, III/b
7.	Danardono, S.Pd.	132300166	Penata Muda, III/a
8.	Faidilah Kurniawan, S.Pd.Kor.	132313281	Penata Muda, III/a

Keperluan : Sebagai pemateri pada pelatihan Fitness dan Senam tingkat dasar FC
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta.
Waktu : Bulan Maret sampai dengan Juni 2006
Tempat : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
Keterangan : Berdasarkan surat Permohonan ijin dari Pimpinan PIF Klinik Kebugaran
FIK Universitas Negeri Yogyakarta Tanggal 20 Maret 2006.

Demikian Surat Penugasan/Ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya
dan setelah selesai tugas dimohon untuk melaporkan hasilnya.

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Yogyakarta, 20 Maret 2006

Dekan,

Summaryanto, M.Kes.

NIP. 131873957

Tembusan Yth.:
1. Ketua Jurusan PKL, PKR.
2. Kabag Tata Usaha
FIK Universitas Negeri Yogyakarta
S-tugas-a.3.doc

DASAR – DASAR LATIHAN KEBUGARAN

Oleh : Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor

Pengertian

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul rasa kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu senggangnya dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan yang mendadak.

Latihan kebugaran dapat diartikan yaitu sebagai proses sistematis menggunakan rangsang gerak yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh, yang meliputi ; Kualitas daya tahan paru-jantung, Kekuatan otot, Daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

Prinsip - prinsip Latihan Kebugaran

Prinsip – prinsip latihan kebugaran meliputi prinsip *S.P.O.R.T* yaitu ; *Specify* (Kekhususan), *Progression* (Peningkatan), *Overload* (Beban lebih), *Reversibility* (berkelanjutan), *Training Effect* (Efek Latihan).

SPECIFICITY : Kekhususan, yaitu suatu metode dalam menghilangkan cara latihan yang berdasarkan metode kira – kira saja.

PROGRESSION : Bertahap/tahapan, yaitu tantanglah kemampuan anda secara bertahap. Biasakan tubuh anda menyesuaikan pada kemampuannya yang baru dan kemudian anda meningkatkan lebih banyak lagi.

OVERLOAD : Beban berlebih, yaitu pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktivitas sehari-hari. Dengan cara anda

meningkatkan intensitas daripada pembebanan dalam latihan, lamanya atau frekuensi dari suatu tingkatan latihan yang sudah biasa anda lakukan.

REVERSIBILITY : Berkelanjutan, yaitu kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Oleh karena itu teruslah berlatih.

Tahapan Latihan Kebugaran

Tahapan latihan adalah rangkaian proses berlatih dalam setiap sesi latihan, yang meliputi : *Warm Up* (pemanasan), *Conditioning* (latihan inti), dan *Colling down* (pendinginan), dimana tahapan ini hendaknya dikerjakan secara berurutan.

1. Warm Up

Pemanasan dilakukan sebelum latihan yang bertujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Ini ditandai dengan meningkatnya detak jantung dari keadaan normal biasanya. Suhu tubuh naik antara 1-2°C dan juga badan mengeluarkan keringat. Pemanasan yang dilakukan secara benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan.

Adapun rangkaian gerak pemanasan adalah sebagai berikut :

- a. *Aerobik* ringan ; berupa gerakan ringan seperti jalan, *jogging*, sepeda *stationer*, loncat tali, dsb.
- b. *Stretching* (penguluran) ; berupa gerakan – gerakan meregang sendi dan mengulur otot-otot.
- c. *Calestenik* ; berupa gerak-gerak dinamis seperti gerak senam memantul-mantul.

d. Aktivitas formal ; berupa gerak yang menyerupai gerak dalam latihan yang sebenarnya (manipulasi gerak latihan inti).

2. Conditioning (latihan inti)

Setelah pemanasan cukup diteruskan dengan tahap *kondisioning* (latihan inti), yaitu melakukan beberapa rangkaian gerak sesuai dengan tujuan program latihan atau tujuan latihan sesungguhnya.

3. Colling down (pendinginan)

Tahap ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretch* dan *aerobic* ringan seperti *jogging* ringan atau sepeda *stationer*. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh dan semakin berkurangnya keringat yang keluar.

Takaran Latihan

Keberhasilan dalam mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih terpenting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep *FIT (Frekuensi, Intensity, and Time)*.

1. *Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan persatuan waktu. Dimana untuk meningkatkan kebugaran memerlukan latihan antara 3-5x per minggu. Adapun sedikit tips dalam mengatur jadwal latihan per minggu, yaitu dengan cara berselang, misal ; senin – rabu – jumat, dan hari lainnya dimanfaatkan untuk waktu istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk

melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga dan organ-organ fungsional tubuh yang lainnya.

2. *Intensitas* adalah kualitas yang menunjukkan berat-ringannya latihan yang dengan istilah lain lebih familiar dengan istilah "*kadar latihan*". Besarnya intensitas latihan ditentukan pada jenis latihan dan tujuan latihannya. Intensitas latihan beban dapat ditentukan dengan cara :

a. *1 RM (One Repetition Maximum)*

Sebelum latihan peserta harus menentukan atau mengukur kemampuan maksimal kelompok otot tertentu, yang mana praktisnya 1RM adalah merupakan jumlah maksimum dari beban yang dapat digunakan secara berhasil untuk satu pengulangan gerak latihan dalam satu kali pengangkatan.

b. *MR (Maximum Repetition)*

Maximum Repetition adalah besarnya intensitas atau beban yang harus diangkat ditentukan berdasarkan ulangan atau *repetisi* maksimum atau ulangan maksimal, sesuai tujuan latihan.

Beberapa istilah yang sering digunakan dalam menentukan takaran latihan atau dalam program latihan yaitu :

Repetisi ; adalah banyaknya ulangan dalam satu perangsangan gerak.

Set ; adalah kumpulan dari pengulangan gerak.

Recovery ; adalah waktu selang (istirahat) antar perangsangan gerak.

Interval ; adalah waktu selang/istirahat diantara antar set.

3. *Time* : adalah waktu atau durasi yang diperlukan dalam setiap kali berlatih.

Metode Latihan Kebugaran

Dalam memulai gerak latihan, ada beberapa metode dasar latihan kebugaran agar latihan tersebut dapat lebih terkontrol dan optimal adalah *MOLIS (Move, Lift, Stretch)*, yaitu :

Move (bergerak) : adalah rangkaian gerak dinamis yang dilakukan berulang – ulang dalam jangka waktu tertentu.

Lift (mengangkat) : adalah rangkaian gerak melawan beban, meliputi ; mengangkat, mendorong, menarik, baik berat tubuh sendiri, maupun beban luar (Mesin beban, dumbel, barbell, dsb).

Stretch (meregang) : adalah serangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian (*stretching*).

Kesalahan – kesalahan yang umum dilakukan dalam pelaksanaan program latihan :

1. Berlatih berlebihan
2. Teknik latihan yang salah
3. Peralatan latihan yang tidak benar
4. Pemanasan tidak cukup
5. Latihan terlalu lama
6. Mengangkat beban terlalu berat
7. Melupakan grup-grup otot yang dituju
8. Bernafaslah dengan benar
9. Peregangan kurang pada akhir latihan.

Mitos latihan Olahraga yang Terkenal

1. Bila anda kurus, anda bugar
2. Latihan beban menguatkan jantung
3. Hilangnya keringat berarti hilangnya berat badan

4. Latihan senam aerobik dan jogging sebabkan payudara wanita menggelantung
5. Protein tambahan membuat anda lebih kuat
6. Makan permen (gula) sebelum latihan memberikan energi yang cepat
7. Berlatih sampai sakit
8. Latihan beban dapat membuat wanita berotot
9. Denyut jantung yang rendah berarti anda bugar
10. Banyak terdapat kemunduran secara fisiologis besar bila kita menjadi tua.

Beberapa contoh bentuk latihan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) :

1. *Daya tahan paru-jantung* adalah kemampuan otot (paru-jantung) dalam berkontraksi atau bekerja dalam waktu yang relative lama.
2. *Daya tahan otot* adalah kemampuan otot dalam berkontraksi atau bekerja dalam waktu yang relative lama.
3. *Kekuatan otot* adalah kemampuan otot/sekelompok otot dalam mengatasi beban/tahanan.
4. *Kelentukan* adalah kemampuan otot atau persendian badan untuk bergerak seluas mungkin dan mempertahankannya dalam beberapa detik.
5. *Komposisi tubuh* yang meliputi bentuk pengukuran bentuk tubuh manusia (*somatotype*).
6. *Koordinasi* adalah kemampuan untuk melakukan gerak yang tepat dan efisien.
7. *Keseimbangan* adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri/melakukan suatu gerakan