

METODE PEMBINAAN KEBUGARAN ATLET \*)  
Oleh: Eka Swasta Budayati  
(FIK UNY)

---

### A. Pengertian fitness

Physical Fitness disebut juga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh siapa saja, anak-anak, remaja, orang dewasa atau orang tua. Bagi seorang atlet kebugaran jasmani merupakan unsur dasar yang akan menopang pencapaian prestasi dalam cabang olahraga yang diikutinya. Bagi atlet istilah kebugaran jasmani lazim disebut kondisi fisik.

### B. Komponen Kondisi Fisik Atlet

Larson dan Yocom mengatakan bahwa komponen kondisi fisik atlet ada 10 macam, yaitu:

1. Daya tahan paru jantung (daya tahan aerobic)
2. Kekuatan otot (strength)
3. Daya tahan otot (strength endurance)
4. Daya ledak otot (power)
5. Kelentukan (flexibility)
6. Kelincahan (Agility)
7. Kecepatan (speed)
8. Koordinasi (coordination)
9. Keseimbangan (balance)
10. Ketepatan (acuracy)

\*) *. Disampaikan Dalam Pelatihan Instruktur Weight training bagi pelatih Klub Olahraga di DIY  
tgl 6 Oktober 2010*

### C. Dominasi Komponen Fisik Pada Cabang Olahraga

OLAHRAGA	KEKUATAN	DAYA TAHAN	POWER	UN AEROBIK	AERO BIK	KELEN TUKAN
Basball	1	2	1	2	2	2
Bola basket	2	2	1	2	2	2
Tinju	1	1	1	2	1	2
Sepakbola	1	2	1	2	1	1
Tenis	1	1	1	2	2	2
Bolavoli	1	2	1	2	2	2
Senam	1	1	1	2	2	1
Gulat	1	1	1	1	1	1

Ket. 1 = Sangat Penting, 2 = Penting

### D. Konsep Pembinaan (Latihan)

Agar program latihan dapat berjalan sesuai tujuan, maka latihan harus deprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar. Bempa (1994) antara lain mengemukakan prinsip- prinsip latihan adalah meliputi **FITT** ( Frequecy, Intensity, Time). Pinsip-prinsip tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1.. Frekuensi Latihan

Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran paru jantung. Menurut Fox (1988) frekuensi latihan yang baik untuk menjaga kesehatan 3 kali perminggu dan 6-7 kali perminggu untuk atlit

#### 2. Intensitas latihan

Intensitas latihan adalah berat ringannya suatu tugas kerja fisik yang harus diselesaikan selama latihan dalam kurun waktu yang diberikan. Intensitas tergantung dari berat beban, kecepatan gerakan, istirahat diantara ulangan.

#### 3. Time (Durasi latihan)

Durasi dapat berarti waktu, jarak, atau kalori. Durasi adalah lama waktu yang digunakan untuk latihan. Jarak adalah panjangnya langkah yang ditempuh. Kalori adalah jumlah energi yang digunakan selama latihan.

Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi pada aktivitas aerobik adalah demikian latihan aerobik memerlukan durasi latihan antara 15-60 menit per sesi latihan.

#### 4. Tipe (Type)

Tipe adalah bentuk latihan yang dipilih, misalnya lari cepat, angkat beban, jogging, senam pembentukan dll

### D. Metode Membina Kebugaran atlet

Paling tidak ada 4 komponen kebugaran umum yang harus dimiliki oleh atlet, yaitu:

#### 1. Metode Latihan Ketahanan Aerobik

Untuk meningkatkan daya tahan aerobik banyak metode yang dapat dipilih. Fox (1988) berpendapat bahwa untuk mengembangkan daya tahan aerobik dapat digunakan beberapa metode antara lain: 1) Continuous Training, 2) Interval Training, 3) Circuit Training.

Continuous Training atau latihan kontinyu atau sering disebut latihan terus menerus adalah latihan yang dilakukan tanpa jeda istirahat, dilakukan secara terus menerus tanpa berhenti. Waktu yang digunakan untuk latihan kontinyu relatif lama, antara 20- 60 menit. Latihan kontinyu menggunakan intensitas 60-80% dari HR.Maximal (Denyut nadi maksimal). HR Max digunakan rumus  $220 - \text{Umur}$ . Latihan yang baik 3-5 hari perminggunya. Ada bermacam-macam bentuk latihan kontinyu seperti: jogging, jalan kaki, lari diatas treadmill, bersepeda statis, bersepeda, atau berenang.

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

Sirkuit training dirancang selain untuk mengembangkan kapasitas paru, 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.

## 2. Metode Latihan Kekuatan dan ketahanan otot

Kekuatan adalah Kemampuan otot mengatasi tahanan. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kekuatan dan ketahanan otot, latihan yang efektif adalah dengan latihan beban (*weight training*). Latihan beban (*weight training*) adalah aktivitas/latihan olahraga yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kualitas kemampuan kinerja otot guna mencapai tujuan.

- Latihan beban dapat menggunakan beban berat badan sendiri, seperti puspup. Sit-up, back-up, lompat-lompat, dsb
- Atau menggunakan beban bebas (*free weight*) seperti *dumbell*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*)

Latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot. Untuk tujuan khusus latihan beban juga dapat untuk membangun hipertropi atau pengencangan otot. Latihan beban harus bersifat progresif, baban ditingkatkan secara bertahap. Latihan berbeban adalah latihan tahanan, karena itu latihan harus dilakukan dengan cara mengangkat, mendorong atau menarik beban (Anderson, 1994).

### *Macam-macam kekuatan*

Kekuatan Maksimum	Tenaga terbesar yang dihasilkan otot untuk berkontraksi
Kekuatan Elastis	Kemampuan Otot bergerak cepat dalam menghadapi tahanan

	“ <i>Power</i> “
Kekuatan Daya tahan	Kemampuan otot untuk menggunakan daya secara terus menerus

### ***Metode latihan Kekuatan Maximum***

- Beban latihan : 40 – 80 % dari kekuatan maksimal)
  - Repetisi : banyak , Kalau kecepatan gerak menurun STOP!
    - 40 % - Rep 12 X/ Set
    - 50 % - Rep 10 X/ Set
    - 60 % - Rep 8 X/Set
    - 70 % - Rep 6 X set
    - 80 % - Rep 4 X Set
- Gerak (irama) kontraksi Cepat

### ***Metode latihan kekuatan Elastis***

Latihan Kekuatan elastis (SPEED STRENGTH)

Didapat melalui memperbaiki kordinasi intramuskuler kemudian ditransformasikan ke Speed Strength (Power) melalui latihan :

- Latihan Beban dengan Irama Cepat
- Latihan-latihan plyometrik (lari dan melompati rintangan)

### ***Metode latihan Ketahanan otot***

- Beban latihan : 30 – 60 % dari kekuatan maksimal.)
  - Repetisi : banyak ( Harus diselesaikan)
    - 30 % - Rep 14 X/Set
    - 40 % - Rep 12 X/ Set
    - 50 % - Rep 10 X/ Set
    - 60 % - Rep 8 X/Set
- Gerak (irama) kontraksi lambat – sedang

## **3. Metode Latihan Kelentukan**

Komponen fisik ini sering dilupakan dan diabaikan oleh para pelatih, sehingga masih banyak para atlet yang melakukan latihan ini tidak dengan baik karena pelatih tidak mengingatkan atau tidak memberikan pemahaman pentingnya

melakukan gerakan kelentukan dan kelenturan. Tugas pelatih adalah memberikan latihan secara komprehensif, termasuk latihan fleksibilitas ini.

***Manfaat Latihan Kelentukan :***

- Memperluas ruang gerak persendian,
- Mengurangi/menghindari cedera, dan
- Membantu gerak koordinasi teknik menjadi lebih baik (efektif) dan pengerahan tenaga menjadi lebih efisien.

Latihan untuk meningkatkan kelentukan ada bermacam-macam, tetapi yang paling mudah dan aman dilakukan adalah dengan stretching atau peregangan.

Metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan dan mengembangkan fleksibilitas adalah :

***Metode Statis Aktif***, yaitu atlet aktif melakukan gerakan peregangan sendiri secara statis (gerakan menahan diam).

***Metode Statis Pasif***, yaitu atlet pasif melakukan gerakan peregangan karena dibantu oleh orang lain (pelatih atau atlet lain untuk saling membantu) secara statis, atlet hanya diam mengikuti gerakan bantuan dengan rileks.

***Metode Dinamis***, yaitu atlet melakukan gerakan peregangan yang dinamis dengan mengaktifkan / menggerak-gerakan bagian badan secara berirama (dinamis), seperti memantul-matulkan (balistik)

***Metode PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)*** atau Kontraksi-Relaksasi yaitu atlet melakukan gerakan peregangan dengan dibantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi. Cara melakukannya adalah atlet melakukan gerakan kontraksi isometrik yang ditahan oleh orang yang membantu beberapa saat (bisa 6, 8, atau *n* hitungan), kemudian dilanjutkan dengan gerakan relaksasi (pembantu mendorong ke arah yang berlawanan saat kontraksi) dan ditahan beberapa saat (bisa 8, 10, 12, 15, atau *n* hitungan) tergantung kebutuhan dari peregangan tersebut yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

***Volume Latihan:*** Dari sedang ke besar (dengan jumlah hitungan / waktu)

***Frekuensi latihan:***

Dapat dilakukan setiap hari, selalu dilakukan saat pemanasan dan pelepasan

***Intensitas :***

Gerakan dilakukan secara perlahan sampai maksimal 100%, tetapi tidak boleh lebih (overstretch).

**Waktu:** Sedang – lama

**Istirahat :** Singkat - sedang

NARASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PELATIHAN INSTRUKTUR WEIGHT TRAINING BAGI PELATIHAN KLUB  
OLAHRAGA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



Oleh :

Eka Swasta Budayati, MS.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2010

