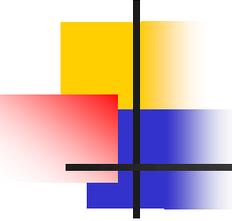


# KOMPONEN-KOMPONEN LATIHAN



*Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan dan merupakan kunci keberhasilan dalam menyusun program dan menentukan beban latihan.*

1. Intensitas
2. Volume
3. Recovery
4. Interval
5. Repetisi
6. Set
7. Seri / Sirkuit,
8. Durasi
9. Densitas
10. Irama
11. Frekuensi
12. Sesi atau Unit

# 1. INTENSITAS LATIHAN

*Intensitas* adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak).

---

Ukuran intensitas latihan dapat ditentukan oleh:

a. *One Repetition Maximum (1 RM)*

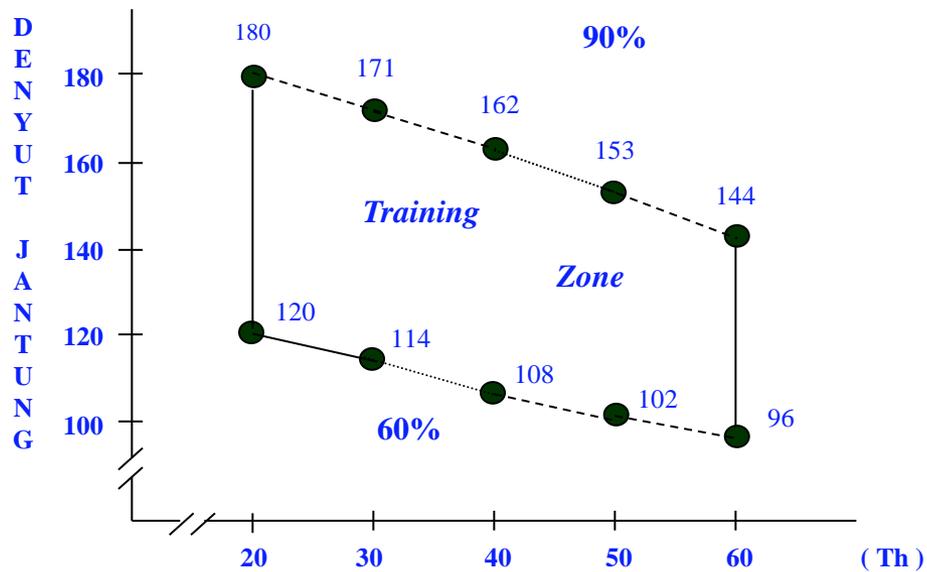
*Adalah kemampuan melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja.*

b. *Denyut Jantung Per Menit*

Dihitung atas dasar usia olahragawan dan denyut jantung istirahat (dihitung pada saat pagi hari, yaitu setelah tidur)

Untuk menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung dipergunakan grafik yang disebut *Training Zone*, yaitu dengan menghitung berapa % dari denyut jantung maksimum (MHR: Maximum Heart Rate).

# Denyut Jantung Maksimum = (220 - Usia)



**Gambar 2:** Grafik menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung



**c. *Kecepatan (Waktu Tempuh)***

Adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu tertentu untuk menempuh jarak tertentu.

---

**d. *Jarak tempuh***

Adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu tertentu

**e. *Jumlah Repetisi (Ulangan) Per Menit***

Adalah jumlah repetisi (ulangan) yang dapat dilakukan seseorang dalam waktu satu menit

**f. *Lama Recovery dan Interval***

Lama singkatnya pemberian waktu untuk recovery dan interval pada umumnya digunakan untuk menentukan intensitas latihan teknik

## 2. VOLUME LATIHAN

*Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang.*

---

**Volume latihan dapat ditentukan melalui:**

- a. Jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan
- b. Jumlah repetisi per sesi
- c. Jumlah set / sesi
- d. Jumlah pembebanan per sesi
- e. Jumlah seri / sirkuit per sesi.

### 3. RECOVERY (t.r) LATIHAN

*Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi (ulangan) pada saat latihan berlangsung

---

### 4. INTERVAL (t.i) LATIHAN

*Interval* adalah waktu istirahat yang diberikan antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan.

### 5. REPETISI LATIHAN

*Jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis).*

**Contoh:** *Seorang pesilat melakukan tendangan sabit, depan, dan "T" sebanyak-banyaknya dalam waktu 10 detik mampu melakukan sebanyak 22 kali.*

## 6. SET LATIHAN

*Jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.*

## 7. SERI / SIRKUIT LATIHAN

*Keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang secara keseluruhan harus diselesaikan dalam satu rangkaian.*

## 8. DURASI LATIHAN

*Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan).*

**Contoh:** Dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 2 jam, maka durasi latihan adalah selama 2 jam.

Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup.

## 9. DENSITAS LATIHAN

*Pengertian densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan.*

Artinya semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan selama dalam latihan, maka densitas latihan semakin tinggi. Dengan demikian densitas latihan sangat dipengaruhi oleh pemberian waktu recovery dan interval.

## 10. IRAMA LATIHAN

*Pengertian irama adalah ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan.*

Ada tiga macam irama latihan, yaitu: lambat, sedang, dan cepat.

## **11. FREKUENSI LATIHAN**

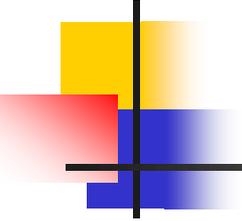
*Pengertian frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Pada umumnya frekuensi merupakan jumlah tatap muka latihan yang dilakukan dalam satu minggu*

---

## **12. SESI/UNIT LATIHAN**

*Pengertian sesi/unit adalah materi program latihan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka.*

## CONTOH SATU UNIT LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN POWER



|                             |          |                                       |
|-----------------------------|----------|---------------------------------------|
| <b>Sasaran latihan</b>      | <b>:</b> | <b>Power</b>                          |
| <b>Intensitas</b>           | <b>:</b> | <b>30-60% kekuatan maksimal</b>       |
| <b>Volume</b>               | <b>:</b> | <b>3 set</b><br><b>15-25 repetisi</b> |
| <b>Recovery (t.r)</b>       | <b>:</b> | <b>lengkap</b>                        |
| <b>Interval (t.i)</b>       | <b>:</b> | <b>lengkap</b>                        |
| <b>Irama</b>                | <b>:</b> | <b>secepat mungkin dan eksplosif</b>  |
| <b>Frekuensi</b>            | <b>:</b> | <b>5 kali/minggu</b>                  |
| <b>Bentuk/Macam Latihan</b> | <b>:</b> | <b>latihan beban dengan</b>           |