

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

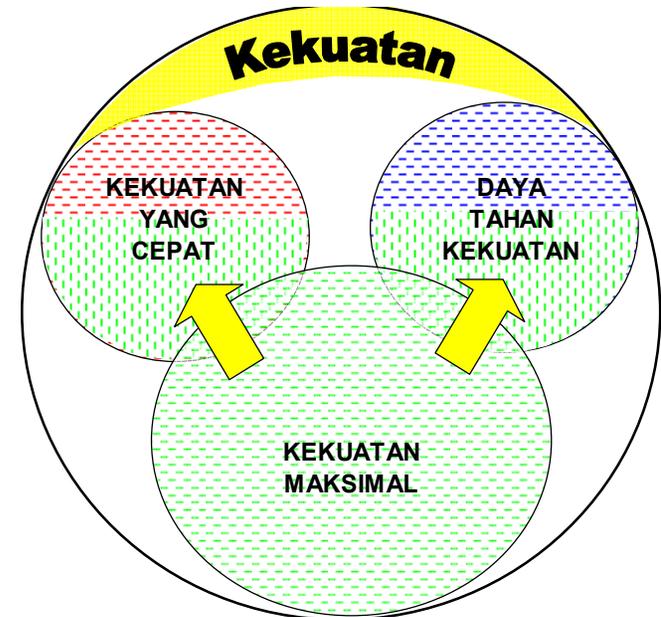
- KEKUATAN
- 8 Jenis kekuatan menurut Bompa:
 - 1.Kekuatan umum (general strength)
 - 2.kekuatan khusus (specific strength)
 - 3.kekuatan maksimal (maximum strength)
 - 4.day tahan otot (muscular endurance)
 - 5.day ledak (power)
 - 6.kekuatan absolut (absolut strength)
 - 7.kekuatan relatif (relative strength)
 - 8.cadangan kekuatan (strength reserve)

Latihan Kekuatan

Kita mengenal 3 jenis kekuatan :

1. Kekuatan Maksimal (Maximal Strength)
2. Kekuatan Yang Cepat (Speed Strength)
3. Daya Tahan Kekuatan (Strength Endurance)

Masalah utama dalam latihan kekuatan :
bagaimana meningkatkan kekuatan maksimal



Kekuatan Maksimal ditingkatkan dengan 2 (dua) cara

1. Yang pertama: menambah diameter otot, orang percaya kalau diameter otot bertambah, kekuatan otot meningkat metode membuat diameter otot menjadi lebih besar disebut metode Hypertropie.
2. Yang kedua: memperbaiki kerjasama antar kelompok otot disebut juga memperbaiki Koordinasi Intramuskuler (KI), metode memperbaiki koordinasi intramuskuler disebut metode **Neural Activation** (NAM).

KARAKTERISTIK KEKUATAN

Metode : Hypertropi

- Intensitas : 30-60%
- Irama Kontraksi : Perlahan/Lambat
- Repetisi : Banyak



Metode : NEURAL

- Intensitas : $\geq 80\%$
- Irama Kontraksi : Cepat
- Repetisi : sedikit

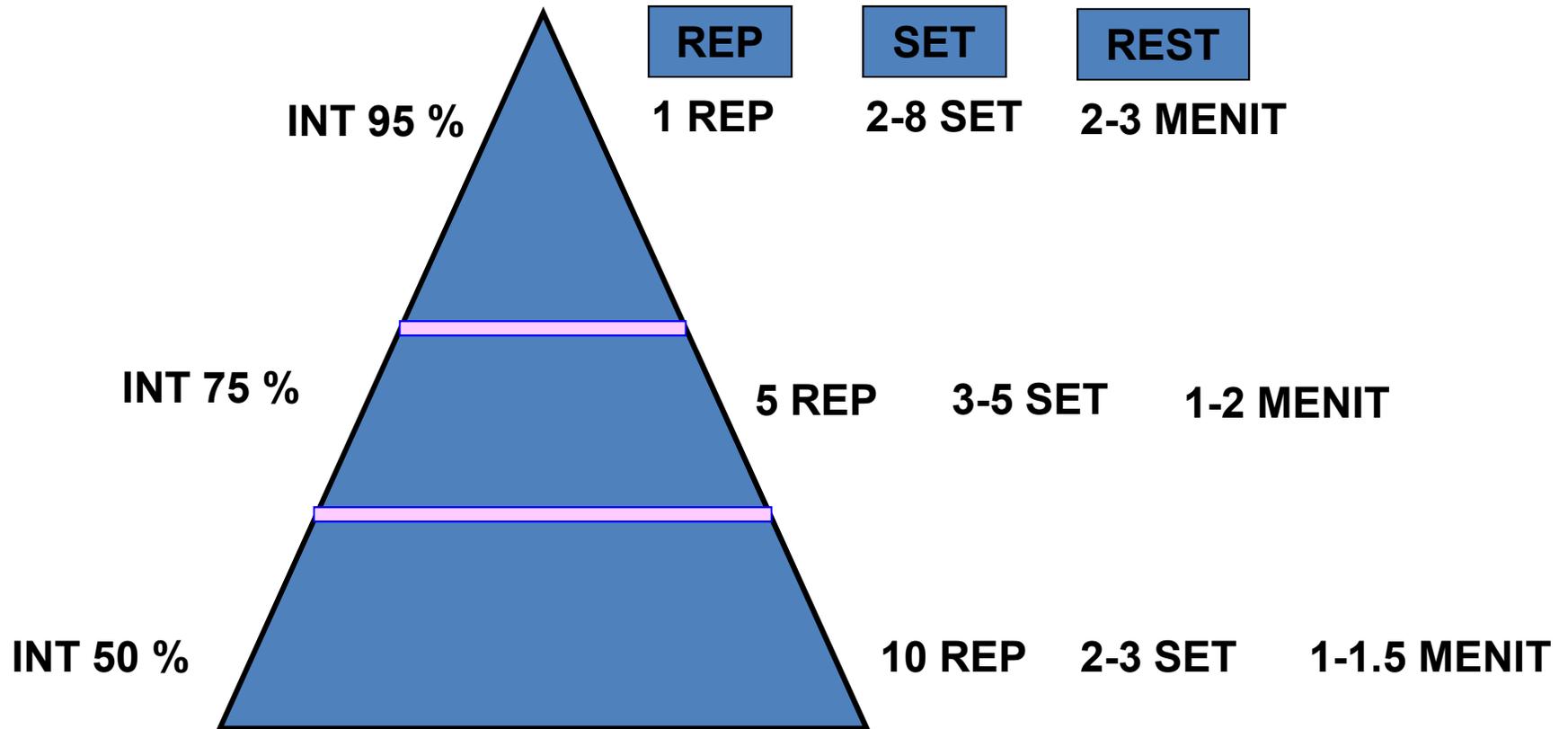


- Intensitas : 30 – 60 %
- Irama Kontraksi : lambat - sedang
- Repetisi : Banyak (harus selesai)

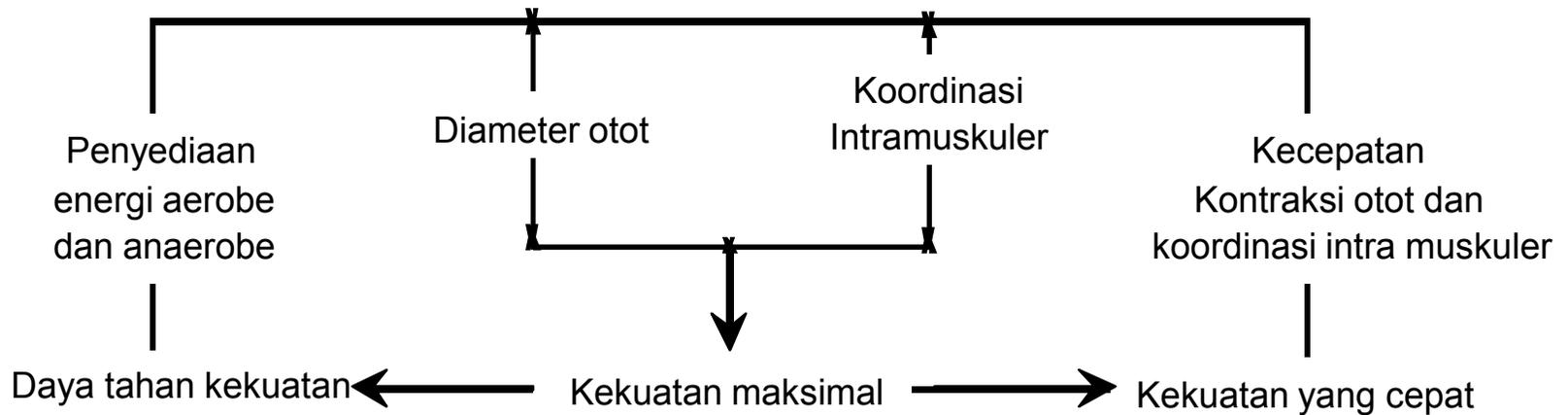


- Intensitas : 40 - 80%
- Irama Kontraksi : Cepat
- Repetisi : Kalau kecepatan gerak menurun STOP!

PARAMETER KEKUATAN



Skema Pembentukan Otot dan Kekuatan



Dari skema di atas ini :

- Kita mengetahui bagaimana meningkatkan kekuatan maksimal.
- Kita mengetahui bagaimana daya tahan kekuatan itu dibentuk, kalau kita ingin memiliki daya tahan kekuatan aerobik maka kita gabungkan kekuatan maksimal dengan daya tahan aerobik.
- Kita juga mengetahui bagaimana kekuatan yang cepat itu dibentuk. Kita memperoleh kekuatan yang cepat bila kita melakukan latihan-latihan kekuatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi dan dengan latihan neural.

Latihan Kekuatan yang Cepat (SPEED STRENGTH)

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

- Latihan Beban dengan Irama Cepat
- Latihan-latihan plyometrik
- Latihan beban dengan Metode TCSS (Time Control Speed Strength)

TCSSM = Suatu metode latihan kekuatan untuk mendapatkan kekuatan yang cepat, dengan intensitas beban latihan antara 30%-80%, tetapi dengan beberapa sub set, yang maksimal terdiri dari 5 repetisi dan antara tiap repetisi diberikan istirahat antara 3" sampai 15" dan antara tiap sub set ada istirahat sampai 60". Istirahat antara tiap set bisa 2 sampai 3 menit.

Burn Out System

"Burn Out" System = Bakar habis energi dalam otot

Pelaksanaan:

Beri beban dengan intensitas 50% sampai terjadi kelelahan total
Kurangi beban dengan 5% (intensitas jadi 45%) lakukan kerja otot
lagi sampai terjadi lagi kelelahan total, kurangi lagi intensitas
dengan 5%; lakukan lagi kerja otot sampai lagi-lagi terjadi
kelelahan total (dengan intensitas 40%). Kurangi lagi intensitas
dengan 5% kini intensitas tersisa 35%); kurangi lagi dengan 5%,
sampai energi dalam otot habis terbakar (hal ini terlihat dengan
ketidakmampuan otot untuk melakukan kontraksi lagi walaupun
intensitas kerjanya tinggal 30%)