



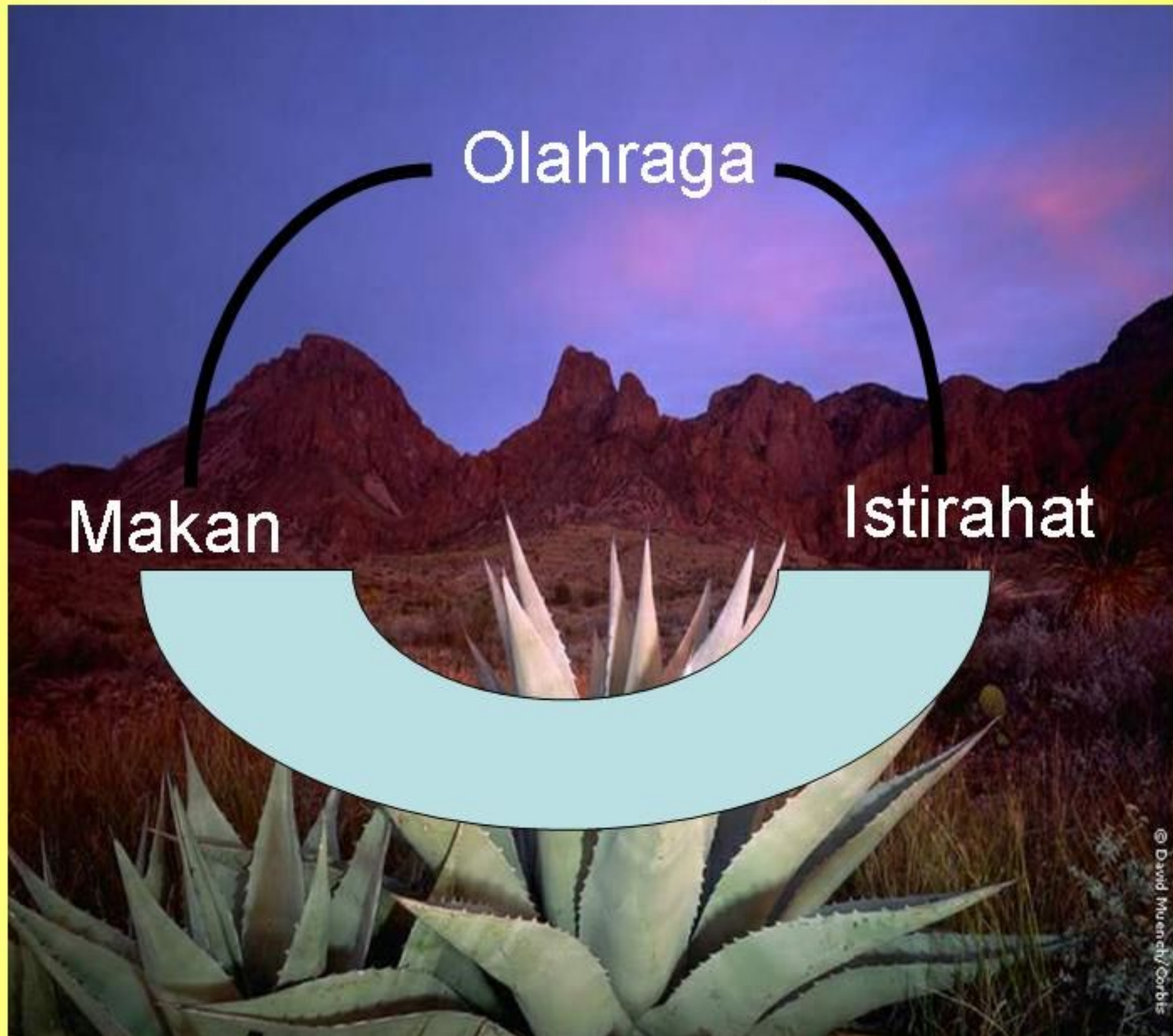
PROGRAM PENGABDIAN PADA MASYARAKAT



Oleh:
TIM PPM

**FAKULTAS ILMU KEOLHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Kiat Bugar



Apa itu Latihan ?

Proses berlatih yang dilakukan secara tertur, terencana berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks (sistematis dan metodis)

Latihan Beban ?

Latihan beban menggunakan barbel, dumbel & peralatan mekanis (mesin2 beban) yg mengaplikasikan prinsip2 latihan & serba terukur

Media Untuk Latihan Beban



1. Beban dalam

(Sit-up, Push-up, Pull-up.....)

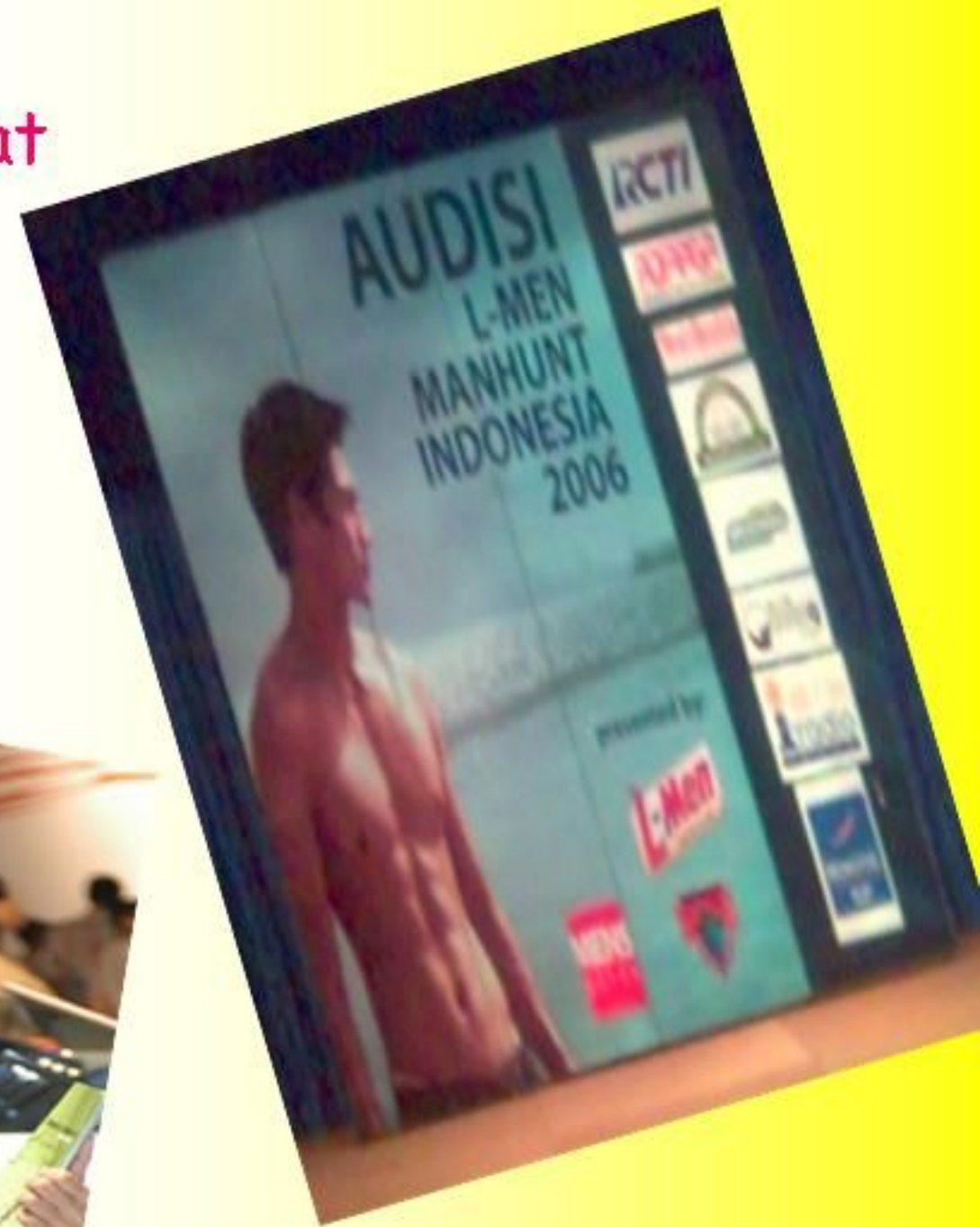
2. Beban Luar

Free weight (dumbbell, barbell)

Gym machine, Ball machine

Mengapa orang tertarik latihan beban ?

1. Menghasilkan tenaga yang kuat
2. Otot-otot menonjol
3. Perbaiki bentuk tubuh
4. Badan lebih tegar dan gagah
5. Merasa lebih sehat
6. Merasa lebih percaya diri



PRINSIP LATIHAN

Overload (beban lebih)

Prinsip Kekhususan

Prinsip Variasi Latihan

Prinsip Individu

Reversibility (kembali asal)

Istilah Dalam Latihan Beban

Repetisi : banyaknya ulangan dalam satu perangsangan gerak.

Set : Kumpulan ulangan gerak

Recovery : waktu selang antar perangsangan gerak

Move (bergerak) : berupa rangkaian gerak dinamis yang dilakukan berulang-ulang.

Life (mengangkat) : rangkaian gerak melawan beban.

Stretch (meregang) : rangkaian gerak mengulur otot dan persendian.

SEBELUM MULAI LATIHAN BEBAN

- Jamin pemanasan cukup (stretching).
- Mulai yg mudah.
- Jangan meniru atlet top.
- Perhatikan sebelum cedera.
- Jangan heran dengan kenaikan BB.
- Jangan mengubah diet secara drastis.
- Perhatikan perkembangan otot.

Takaran Latihan

- Frekuensi : 3-5 kali per minggu.
- Intensitas: menunjukkan berat ringannya latihan, $MHR = 220 - \text{Usia}$.
- Time : waktu atau durasi untuk setiap kali latihan = 20-60 menit.

TAHAP LATIHAN BEBAN

- Pemanasan (warm-up)
 - Mencapai suhu tubuh 38 derajat Celcius
 - DJ mencapai 50-60% DJM
 - 5-10 menit
- Kondisioning
 - Time: 20-60 menit
 - Berlatih pada intensitas latihan
- Penenangan (cooling-down)
 - 2-5 menit
 - untuk mengembalikan kondisi fisik & psikis peserta latihan seperti keadaan semula



Rumus : $DNM = 220 - \text{Umur}$

Seorang mahasiswa berumur 20 thn

$\rightarrow DNM\text{-nya} = 220 - 20 = 200$ denyut/menit

**1. Takaran Intensitas : 80 - 90% DNM (200)
= 160 - 180 denyut nadi/mnt**

2. Olahraga kesehatan : 70 - 80% DNM

**Seorang Dosen usia 40 th berolahraga
untuk menjaga kondisi fisik.**

= 70 s.d 85% \times (220-40)

= 126 s.d 153 denyut nadi.

SISTEM PENGATURAN LATIHAN

- @ Latihan kelompok otot besar terlebih dahulu
- @ Latihan mendorong dan menarik dilakukan bergantian
- @ Latihan tubuh bagian atas dan bawah dilakukan bergantian

Takaranan Latihan Beban

Tujuan Latihan	Intensitas	Beban (RM)	Beban (% Kem. Maks.)	Set
Daya Tahan	Ringan	12-20	< 70	2-3
Hipertropi	Sedang	8-12	70-80	3-6
Kekuatan	Berat	1-8	80-100	3-5