

BAHAN AJAR TEORI & METODOLOGI LATIHAN ORKES KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DAN LATIHANNYA

**Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or
FIK UNY**

A. Pengertian Latihan

Latihan yang baik dan berhasil adalah latihan yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan. Menurut Wahjoedi (2001: 61) menyatakan, “latihan adalah proses sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan tertentu sehingga organisasi dan mekanisme *neuro-physiological* seorang akan bertambah.”

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) menyatakan, “latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis yang menggunakan rangsang gerak.” Bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh, meliputi kualitas daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Menurut Krempel R Haag E Jonath U (1987: 6) menyatakan, “latihan adalah jumlah semua rangsangan yang dilaksanakan pada jarak-jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.” Maka, latihan tidak hanya menyajikan pengulangan secara mekanis saja, tetapi juga mengulang secara sadar, menurut kemauan, dan terarahkan. Menurut Sukadiyanto (2002: 6) menyatakan, “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktik, dengan metode, dan aturan pelaksanaan secara pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.”

a. Prinsip-prinsip Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Menurut Sukadiyanto (2002: 14) mengemukakan bahwa,

“prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih.” Setiap proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara simultan yang disesuaikan dengan keperluannya.

Menurut Muhajir (2007: 61) menyatakan, prinsip-prinsip latihan meliputi:

1) Prinsip Latihan *Overload* adalah prinsip latihan pembebanan yang harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih. Dalam melakukan latihan, prosi latihannya harus bervariasi, seperti hari-hari latihan berat diselingi pula dengan hari-hari latihan ringan, 2) Prinsip Konsistensi adalah keajengan untuk melakukan latihan setidaknya 3 kali seminggu. Latihan 1 kali seminggu tidak akan meningkatkan kualitas fisik, sedangkan latihan 2 kali seminggu hanya menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya latihan 5-6 kali perminggu tidak disarankan, karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi organ-organ tubuh, 3) Prinsip Spesifikasi adalah latihan yang akan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dalam tubuh. Konsep spesifikasi diperkuat dengan fakta-fakta biomekanik dan tiap-tiap bentuk atau tipe latihan mempunyai sumber energi dan kebutuhan oksigen yang berbeda-beda. Yang menentukan spesifikasi adalah macam/bentuk latihan, ukuran yang berbeda-beda, dan waktu latihan, 4) Prinsip Progresif adalah suatu latihan dengan pembebanan yang harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemajuan dan kemampuan seseorang. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat mempersulit proses adaptasi fisiologis dan dapat mengakibatkan kerusakan fisik,

Menurut Sunaryo Basuki (1979: 15) menyatakan, “prinsip latihan adalah kesediaan mengulang-ulang apa yang dipelajari.” Gerakan diulang berkali-kali sehingga pada akhirnya gerakan-gerakan itu dapat dilaksanakan tanpa dipikir. Segala sesuatu sudah berlangsung secara otomatis, tepat dan efisien. Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan.

b. Tahapan Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 13) menyatakan, tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi: Pemanasan, Kondisioning, dan Penenangan. Tahapan ini dikerjakan secara berurutan:

1) Pemanasan (*warm-up*). Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Ini bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan. Rangkaian Gerak pemanasan sebagai berikut: a) Aerobik ringan, seperti: jalan ditempat, jogging, bersepeda *stasioner*, loncat tali, atau lari-lari kecil, b) *Strech*ing berupa gerakan meregang sendi dan mengulur otot, c) *Kalestnik*, meliputi gerak dinamis, misalnya: push-up, memutar badan, *chin-up*, dan lain-lain, d) Aktivitas Formal, berupa gerak yang menyerupai gerak dalam latihan yang sebenarnya, 2) Kondisioning, setelah pemanasan cukup diteruskan tahap kondisioning yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya: jogging untuk meningkatkan daya tahan paru jantung atau untuk pembakaran lemak tubuh, latihan stretching untuk meningkatkan kelentukan persendian, dan beban untuk kekuatan dan daya tahan otot, 3) Penenangan (*Cooldown*), Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa stretching dan aerobik ringan misalnya: ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat.

1. Pengertian Daya Tahan Jantung-Paru

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyatakan, “daya tahan jantung-paru adalah kemampuan jantung-paru mensuplai oksigen untuk kerja otot jangka waktu yang lama.” Seseorang yang memiliki daya tahan jantung-paru baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Misalnya, pada saat naik tangga dari lantai dasar hingga lantai 3 tidak akan terengah-engah secara berlebihan. Berikut ini akan dijelaskan beberapa komponen yang berhubungan dengan daya tahan jantung-paru sebagai berikut,

a. Pengertian VO_2 Max

VO_2 Max adalah kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyak pada saat latihan (aktivitas jasmani), (Sukadiyanto 2011: 83). Secara praktis kebugaran paru-jantung dapat diprediksi dengan mengukur detak jantung istirahat, yaitu detak jantung yang dihitung pada bangun tidur pagi hari sebelum turun dari ranjang, tidak sedang dalam keadaan sakit, tidak stress fisik

maupun psikis dan sebaiknya dikerjakan selama 3 hari berturut-turut untuk mendapatkan angka rata-rata.

Pada saat melakukan aktivitas secara aerobik, kapasitas jantung, paru-paru dan sirkulasi merupakan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap proses aktivitas tersebut dalam rangka penyampaian oksigen yang sedang beraktivitas.

b. Ciri-ciri Latihan Daya Tahan Jantung-Paru

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 29) menyebutkan, 3 ciri-ciri latihan daya tahan jantung-paru meliputi:

1) Gerak yang melibatkan otot-otot besar, secara anatomis otot-otot besar tubuh terletak pada bagian tubuh bawah atau tungkai sehingga model latihan berjalan atau berlari lebih baik dibandingkan gerakan mendayung, 2) Tipe gerak kontinu-ritmis ini, adalah gerakan yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu secara terus-menerus tanpa berhenti dengan irama gerak ajeg. Misalnya, bersepeda atau jogging dengan kecepatan tertentu. Olahraga permainan (bola voli, tenis, bulutangkis) kurang dianjurkan karena pada olahraga permainan banyak gerakan yang dilakukan terputus-putus, kadang cepat kadang lambat, atau berhenti sama sekali, 3) Sifat gerak aerobik ini, merupakan gerakan yang dilakukan pada intensitas sedang yang diukur dengan kenaikan detak jantung latihan, misalnya: lari dengan kecepatan sedang, bukan lari cepat.

c. Takaran Latihan Daya Tahan Jantung-Paru

Latihan dibutuhkan untuk meningkatkan kapasitas dan daya tahan jantung-paru dan dilakukan secara progresif sesuai dengan kebutuhan latihannya, mengacu pada Djoko Pekik Irianto (2004: 29) bahwa, ada 3 takaran latihan daya tahan jantung-paru meliputi:

- a) Frekuensi, untuk mendapatkan kebugaran jantung-paru latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali/minggu.
- b) Intensitas, 75-85 % detak jantung maksimal. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah misalnya

60 % terus tingkatkan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya.

c) *Time* (Durasi), setiap berlatih kerjakan selama 60 menit tanpa berhenti.

3. Pengertian Kelentukan (Fleksibilitas)

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa, demikian menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 68). Menurut Wahjoedi (2001: 60) menyatakan, “kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak tubuh secara maksimal.” Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi yang dilakukan secara maksimal. Dengan bertambah umur seseorang memiliki konsekuensi munculnya gangguan pada persendian.

Jika tidak dipengaruhi oleh faktor latihan, maka tingkat fleksibilitas seseorang hukumnya berbanding terbalik dengan umur. Artinya, semakin bertambah umur seseorang, maka tingkat fleksibilitasnya akan semakin berkurang (Sukadiyanto 2002: 119). Oleh karena itu, fleksibilitas harus selalu dilatih minimal 2 kali setiap sesi latihan, yaitu pada saat pemanasan (*warm-up*) dan saat pendinginan (*cooling-down*). Hal itu dilakukan untuk memelihara agar otot selalu dalam kondisi yang elastis, dan persendian juga selalu lentuk.

a. Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan (Fleksibilitas)

Menurut Sukadiyanto (2002: 138) menyatakan, “secara garis besar faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemampuan fleksibilitas seseorang antara lain adalah elastisitas otot, tendo, dan *ligamenta*, susunan tulang, bentuk persendian, suhu atau temperatur tubuh, umur dan jenis kelamin.” Sangat dipengaruhi oleh keadaan suhu atau temperatur tubuh dan temperatur lingkungan, semakin panas suhu tubuh dan suhu lingkungan maka kondisi otot akan relatif lebih elastis dari pada suhu tubuhnya normal.

Maka, sebelum aktivitas fisik dalam olahraga harus didahului dengan pemanasan agar suhu tubuh naik, sehingga kondisi otot relatif fleksibilitas. Dengan pemanasan yang berusaha untuk menaikkan suhu tubuh, maka otot siap untuk dilakukan peregangan (*stretching*) sehingga tidak akan membahayakan bagi diri sendiri.

b. Prinsip Latihan Kelentukan (Fleksibilitas)

Sebelum membahas mengenai prinsip latihan fleksibilitas, maka perlu dikemukakan lebih dulu tentang cara atau metode latihannya. Metode latihan fleksibilitas adalah dengan cara peregangan (*stretching*). Oleh karena itu, metode latihan fleksibilitas dengan cara peregangan (*stretching*), maka ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan sebelum latihan dilakukan.

c. Model Latihan Kelentukan (Fleksibilitas)

Untuk meningkatkan kelentukan persendiaan dilakukan latihan peregangan (*stretching*). Ada beberapa jenis *stretching*, antara lain *stretching* balistik, statis, dan dinamis.

1) *Stretching* Balistik

Menurut Sukadiyanto (2011: 140) menyatakan bahwa,

“yaitu bentuk dari peregangan pasif yang dilakukan dengan cara gerakan yang aktif.” Adapun ciri dari peregangan balistik adalah dilakukan secara aktif dengan cara gerakannya dipantul-pantulkan. Artinya, gerakan untuk otot yang sama dan pada persendian yang sama dilakukan berulang-ulang. Sebagai contoh pada gerakan mencium lutut yang dilakukan berulang-ulang, dengan posisi duduk kedua tungkai lurus kedepan, dan saat kedua tangan berusaha meraih kedua ujung kaki (meciium lutut) lutut tetap lurus menempel dilantai.

2) *Stretching* Statis

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 69) menyatakan bahwa, “peregangan secara perlahan-lahan hingga batas nyeri, mempertahankannya beberapa saat, kemudian rileks. Ini diulang beberapa kali setiap berlatih.” *Stretching* Statis lebih dianjurkan karena aman dilakukan siapa saja termasuk pemula dan mereka yang berusia lanjut. Kemudian terjadi cedera pada jenis *stretching* ini sangat kecil.

3) *Stretching* Dinamis

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 69) menyatakan bahwa, “disebut juga *Stretching* balistik atau *bouncy*, yaitu gerak sendi dinamis seperti memantul, mengayun, dan memutar.” *Stretching* dinamis sering digunakan oleh para olahragawan yang menuntut kelentukan maksimal sesuai cabang olahraganya. Resiko terjadi cedera seperti robek otot, tendo, maupun ligamenta sering terjadi pada *Stretching* jenis ini jika pelaksanaannya tidak berhati-hati.

d. Takaran Latihan Kelentukan (Fleksibilitas)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 69) menyatakan takaran latihan terbagi 3 meliputi:

- 1) Frekuensi, latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari, 2) Intensitas, ukuran intensitas latihan adalah batas rasa nyeri, artinya, pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan akan terjadi nyeri dan jika peregangan dilanjutkan terjadi rasa sakit pada otot. Intensitas yang tepat untuk latihan kelentukan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya rasa nyeri, 3) *Time* (durasi), waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung kepada ukuran persendian, biasanya berkisar 4-30 detik, dikerjakan 1-3 ulangan untuk setiap persendian.

4. Pengertian Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35) menyatakan, “kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha, misalkan kemampuan

otot lengan mengikat kursi.” Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari suatu tempat ke tempat lain yang cukup jauh.

Menurut Sukadiyanto (2011: 91) mengemukakan bahwa, “pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.” Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan *neuromuskuler* atau tahanan beban luar dan beban dalam.

Tingkat kekuatan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan, panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot, (Sukadiyanto 2011: 91).

a. Macam-macam Kontraksi Otot

Menurut Sukadiyanto (2011: 91) menyatakan, macam-macam kontraksi otot yang meliputi:

1) Kontraksi *Isometrik* (statis), *Isometrik* berasal dari 2 kata, yaitu, *iso* yang berarti sama dan *metric* berarti panjang. Kontraksi *isometrik* adalah meningkatnya ketegangan otot pada saat memanjang, sehingga panjang otot dalam keadaan tetap atau tidak berubah tetapi berkontraksi. Dengan kata lain, ketegangan otot yang terjadi saat otot memanjang. Pada kontraksi *isometrik* ini tidak melibatkan persendian, atau otot mengatasi tahanan (beban) yang tidak bergerak atau dalam keadaan diam. Artinya, pada kontraksi *isometrik* biasanya dilakukan dengan cara melawan benda atau tahanan yang diam. Oleh karena itu, *isometrik* disebut juga kontraksi otot secara statis

Menurut Wahjoedi (2001: 60) menyatakan, ada 3 macam kontraksi otot yang meliputi:

1) Kontraksi Isometrik adalah suatu kontraksi yang tidak ditandai oleh pemendekan atau pemanjangan otot di mana tegangan otot meningkat selama kontraksi dan beban tidak berpindah, 2) Kontraksi *Isokinetik* adalah suatu kontraksi yang menyebabkan terjadinya pemendekan otot dengan kecepatan yang tepat dan menempuh ruang gerak sendi secara penuh, 3)

Kontraksi *Eksentrik* adalah suatu kontraksi yang ditandai adanya pemanjangan otot di mana gerakan terjadi searah dengan gaya beban berupa gerakan mengambil beban ke tempatnya.

b. Ciri-ciri Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Ciri utama latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot adalah latihan dengan gerak melawan beban, baik beban berat badan sendiri atau beban luar (*dambel, barbell, bola, medicine*, mesin beban, dan lain-lain). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35) menyatakan, “Untuk kekuatan otot gunakan beban berat dengan ulangan sedikit, daya tahan otot memerlukan beban ringan dengan ulangan banyak, sedangkan beban menengah akan memperbesar ukuran otot (*hipertropi*) seperti, pembentukan tubuh (*body builder*) atau menambah berat badan.”

c. Model Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35) menyatakan, pembebanan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

- 1) Beban berat badan sendiri, misalnya *sit up* untuk menguatkan otot perut, *chin-up* untuk otot lengan, *back up* untuk otot punggung, dan lain-lain.
- 2) Beban nyata, yakni menggunakan mesin beban (*gym machine*) dan *free weight* (*dambel, barbell, bola medicine*).

Pemilihan pembebanan latihan perlu hati-hati dengan mempertimbangkan pengalaman peserta kemampuan awal, dan status kesehatan yang dimiliki. Bagi pemula, wanita atau lanjut usia sebaiknya menggunakan mesin beban. Sedangkan bagi yang sudah berpengalaman dan ingin kualitas otot yang lebih baik pilihlah *free weight*.

d. Program Latihan kekuatan dan Daya Tahan Otot

Menurut Djokok Pekik Irianto (2004: 43) menyatakan bahwa,

1) lakukan pemanasan sebelum dan penenangan sesudah latihan dengan cara yang benar, 2) Mulailah melatih otot yang besar terlebih dahulu, 3) Bagi pemula, wanita, atau usia lanjut awali latihan dengan beban berat badan sendiri, selanjutnya dapat menggunakan mesin beban, 4) Bagi penderita hipertensi tidak menggunakan beban yang terlalu berat, 5) Latihlah kelompok otot secara berselang, latihan otot bawah setelah otot atas dan seterusnya.

5. Pengertian Komposisi Tubuh

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 81) menyatakan, “komposisi tubuh adalah perbandingan berat badan yang terdiri atas lemak dengan berat badan tanpa lemak,” kualitas komposisi tubuh dinyatakan dengan persentase lemak tubuh, lemak tubuh normal untuk pria adalah 15-20 % sedangkan putri 20-25 %. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001: 60) menyatakan bahwa:

berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Masing-masing unsur tersebut memiliki komposisi sebagai berikut, a. Masa otot: 40-50 %, b. Tulang: 16-18 %, c. Organ-organ tubuh: 29-39 %. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat ditarik konklusi bahwa semakin kecil persentase lemak, maka akan semakin baik kinerja seseorang.

Lemak dibutuhkan bagi tubuh, namun apabila terlalu berlebihan maka kurang baik bagi tubuh. Lemak berlebih yang tersimpan pada jaringan bawah kulit membuat seseorang terlihat gemuk dan kurang segar. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 9-10) mengemukakan bahwa, “lemak merupakan garam yang terbentuk dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut *gliserol* atau *gliserin*.” Lemak tubuh tersimpan pada jaringan adipose yang berada antara kulit dengan otot, terutama pada perut, panggul, lengan, dan punggung. Persentase lemak yang berlebih merugikan kesehatan sebab selain bentuk tubuh tidak langsing juga berisiko besar terhadap terjadinya berbagai penyakit *degeneratif* atau non *infeksi* seperti, hipertensi, *aterosklerosis*, jantung koroner.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 81) menyatakan, “cara sederhana mengetahui ukuran tubuh adalah mengitung perbandingan antara lingkaran pinggang

dengan lingkaran panggul, angka 0.6 berarti ukuran ideal, sedangkan angka 0.9 harus diwaspadai karena problem kesehatan semakin dekat.”

Selain cara tersebut, ukuran Berat Badan Ideal (BBI) sering pula digunakan untuk memprediksi kualitas ukuran tubuh, menggunakan rumus: $BBI = (TB - 100) - 10\%$, BBI: Berat Badan Ideal, TB: Tinggi Badan dalam cm, demikian menurut, Djoko Pekik Irianto (2004: 82). Contoh: seorang dengan tinggi badan 160 cm berat badan idealnya adalah 54 kg. Kelebihan 10 % di atas BBI masih dikategorikan normal, sedangkan kelebihan sampai dengan 25 % untuk putra dan 30 % untuk putri termasuk kategori *overweight* dan selebihnya termasuk obesitas.

a. Ciri Latihan Komposisi Tubuh

Latihan untuk menurunkan lemak tubuh memiliki ciri-ciri: yang melibatkan otot-otot besar tubuh, intensitas latihan sedang, dan dikerjakan secara kontinu dalam jangka waktu yang cukup lama, (Djoko Pekik Irianto 2004: 83). Dengan gerakan tersebut sumber energi dihasilkan dari pembakaran lemak tubuh, contoh : jalan, lari, sepeda, berenang.

Beberapa kesalahan yang sering ditemui adalah peserta yang ingin menurunkan berat badan, berlatih sekeras-kerasnya agar banyak mengeluarkan keringat. Hal tersebut tidak efektif dan merugikan kesehatan karena menurunkan berat badan tidak hanya dilakukan sepenuhnya dengan berolahraga, tetapi dengan pola makan yang baik, istirahat cukup dan gaya hidup yang sehat akan lebih mudah untuk membantu menurunkan berat badan.

b. Model Latihan

Model latihan yang efektif untuk menurunkan berat badan antara lain: jogging, bersepeda, senam *aerobic*, renang, baik yang dilakukan di- alam terbuka maupun di ruang tertutup menggunakan mesin-mesin *fitness* seperti , *runrace* atau

mesin lari, *bikerace* atau sepeda *stationer*, mesin *step*, mesin dayung. Menggunakan mesin yang dilengkapi dengan monitor detak jantung (*heart rate*) lebih menguntungkan sebab intensitas dapat dikontrol setiap saat dengan tepat, sedangkan latihan di alam terbuka memiliki keuntungan tidak membosankan.