



LATIHAN BEBAN



Yudik Prasetyo, M.Kes

Ahmad Nasrulloh, M.Dr

(ahmadnasrulloh@yahoo.co.id)

Kiat Sukses =

impian

x

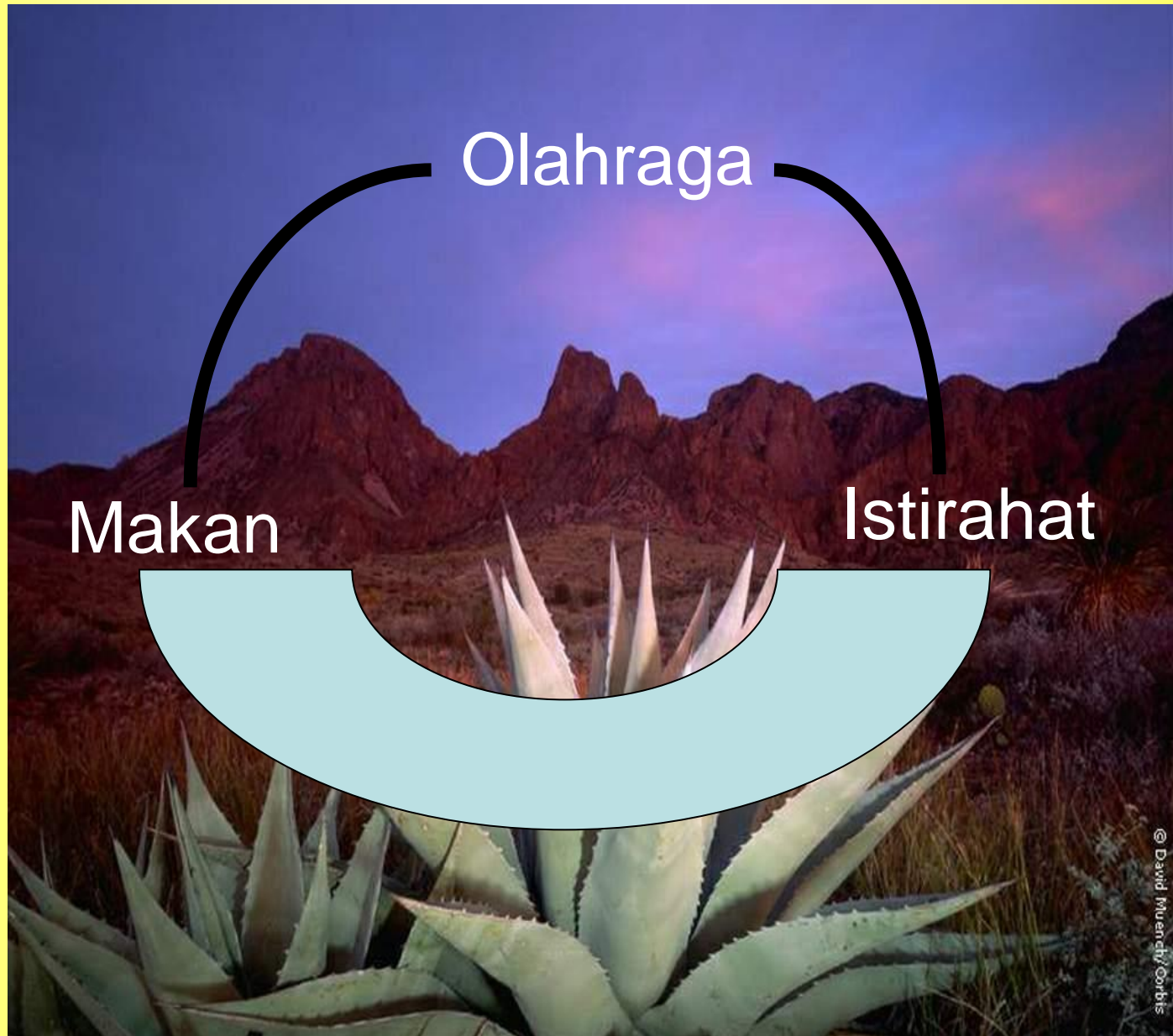
kerja keras/cerdas

x

sistem

Unsur tersebut tidak boleh = nol

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 (dumbell, barbell)

Gym machine, Ball madichine

Mengapa orang tertarik latihan beban ?

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



Pedoman Prinsip Latihan

- Tubuh kita mampu menyesuaikan diri terhadap beban latihan
- Penambahan beban secara teratur
 - ➔ Terjadinya peningkatan taraf kebugaran
- Beban latihan yg sama terus tidak akan meningkatkan kebugaran
- Beban latihan terlalu berat, pemulihan tidak sempurna ➔ over training



PRINSIP LATIHAN

Overload (beban lebih)

Prinsip Kekhususan

Prinsip Variasi Latihan

Prinsip Individu

Reversibility (kembali asal)

Overload (beban lebih)

Pembebanan latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa di atasi

Prinsip Kekhususan

- ❖ Spesifik sesuai dgn kebutuhan Pekerjaan
- ❖ Spesifik sesuai dgn cabang olahraga
 - Kelompok otot yg dilatih
 - Sistem energi utama
 - Pola gerak

Prinsip Individu

- Memperhatikan kekhususan individu (sesuai dengan kemampuan masing-masing)
- Setiap orang mempunyai ciri yang berbeda (mental maupun fisik)

Prinsip Variasi Latihan

- Agar tidak membosankan
- Peserta latihan tetap tertarik untuk berlatih
- Diperlukan Kreativitas pelatih/Instruktur

Reversibility (kembali asal)

- Kebugaran, kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur

Thanks 4 ur
Attention