

TARGET LATIHAN

(Sambungan AKSI Vol 5 no 1 – Maret 2007)

Oleh : Dikdik Zafar Sidik

Seperti yang telah dituliskan sebelumnya maka pada tulisan ini ingin sedikit berbagi pengalaman tentang bagaimana menerapkan latihan sesuai dengan "science"-nya. Janji penulis bahwa akan diungkapkan tentang bagaimana latihan dengan sistem fosfat, latihan dengan sistem laktat, dan latihan dengan sistem oksigen. Berikut deskripsinya :

Latihan dengan Sistem Fosfat

Ketika kita berlatih dengan kapasitas sprint, maka sistem fosfat diaktivsikan sehingga latihan ini disebut dengan latihan anaerobik dan tanpa pembentukan/akumulasi laktat (alaktasid).

Sprint dengan kecepatan maksimal sama sekali menghabiskan gudang energi fosfat setelah beberapa detik dan sprint ini dapat dilatihkan dengan baik dalam jumlah yang banyak dengan pemulihan yang cukup. Berlangsungnya latihan ini antara 6 – 8 (10) detik dengan intensitas maksimal dan submaksimal (50 – 60 meter). Waktu istirahat (pemulihan) yang dibutuhkan harus berlangsung cukup lama antara 3 – 5 menit dengan maksud agar terjadi resintesis energi fosfat, ATP dan KP, karena jika istirahat pemulihan berlangsung singkat maka akan terjadi aktivasi sistem laktat. Hal ini akan sangat bergantung pada kondisi atlet.

Prinsipnya adalah untuk latihan ini harus berlanngu dalam waktu yang singkat, dengan usaha maksimal/submaksimal dan dengan istirahat pulih yang cukup. Bentuk latihannya dapat berupa :

- 🚩 Lari sprint < dari 60 meter atau lari sprint < dari 8 (10) detik
- Contoh :

1	2
<ul style="list-style-type: none">▪ 20 m x 10 repetisi▪ 30 m x 10 repetisi▪ 40 m x 10 repetisi▪ Sprint 6" x 10 repetisi	<ul style="list-style-type: none">▪ 30 m x 5 repetisi▪ 40 m x 5 repetisi▪ 50 m x 5 repetisi▪ 60 m x 5 repetisi▪ Sprint 6" x 10 repetisi▪ Sprint 8" x 5 repetisi

- ✚ Renang sprint < dari 8 (10) detik
Contoh :

1	2
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 m x 15 repetisi ▪ 15 m x 10 repetisi ▪ 20 m x 10 repetisi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprint 5'' x 10 repetisi ▪ Sprint 6'' x 10 repetisi ▪ Sprint 8'' x 10 repetisi

- ✚ Gerakan agilitas dalam jarak pendek yang durasi tempuh total kurang dari 8 (10) detik.
Contoh :

<p><i>Shuttle run jarak 2 m :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 rep x 10 set <p><i>Zigzag run jarak 2 m :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 rep x 10 set
--

- ✚ Gerakan Quickness yang berlangsung < dari 8 (10) detik
Contoh :

<p><i>Skipping dengan banyak arah :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 rep x 10 set ▪ 5'' x 10 set ▪ 8'' x 10 set
<p><i>Posisi duduk - berdiri :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 rep x 15 set ▪ 8'' x 10 set
<p><i>Medicine ball reaction drills :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 rep x 15 set ▪ 8'' x 10 set
dll.

(Dan gerakan lain yang bisa dikreasikan!!!)

Latihan dengan Sistem Laktat

Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih sistem laktat. Toleransi kerja latihannya adalah intensif. Bentuk latihan ini adalah untuk mengembangkan kapasitas anaerobik dan laktasid. Intensitas latihan ini berlangsung submaksimal. Tingkat kadar Laktat tertinggi terjadi pada jarak 400 – 800 meter dalam lari atau berlangsung dalam waktu 30 – 180 detik. Latihan ini tidak bisa diberikan dalam jumlah ulangan yang banyak. Latihan yang paling efektif untuk menghasilkan dampak latihan ini adalah dengan metode Interval yang Intensif.

Masa pemulihan setelah latihan ini tidak boleh terlalu lama, dan sebaiknya dilakukan dengan istirahat aktif sampai denyut nadi kembali pada 130 x / menit dan konstan (tetap). Hal ini sesuai dengan ciri dari latihan interval yang dikenal dengan 3 **Constant : Jarak yang tetap, Usaha / Intensitas yang tetap, dan Istirahat yang tetap.**

Contoh latihan :

Glycolytic Long Speed Endurance (90 – 95% dari Best time) :

- 2 x 200 m, dengan istirahat 30 detik, *atau*
- 150 m, 200 m, 250 m, 300 m, *atau*
- Lari jarak maksimal untuk 20'', 25'', 30''
atau
- dll.

Lactate Tolerance Training (90 – 95% dari Best time) :

- 1000 m, 800 m, dan 400 m, *atau*
- 600 m x 3 repetisi, *atau*
- 400 m x 5 repetisi, *atau*

Lari Menempuh Jarak Maksimal (90 – 95% dari Best distance) :

- 120 detik, 90 detik, dan 60 detik, *atau*
- 100 detik x 3 repetisi, *atau*
- 60 detik x 5 repetisi, *atau*
- dll.

Berenang :

- 6 repetisi x 200 m *atau*
- 4 repetisi x 500 m *atau*
- dll.

Bentuk latihan ini dapat juga memanfaatkan bentuk latihan kelincahan (agilitas) dengan norma-norma yang sesuai dengan Latihan Laktat.

Latihan dengan Sistem Oksigen (Aerobik)

Latihan ini merupakan latihan yang paling mudah. Prinsip latihan ini adalah melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, dengan intensitas yang rendah, dan denyut nadi kurang dari 160 x / menit (< 85 % HR Max.). Latihan ini merupakan dasar aerobik (aerobic foundation) dan pengembangan aerobik (aerobic development) untuk bekal mendapatkan ambang anaerob (anaerobic threshold) yang baik.

Apabila kita memanfaatkan hasil tes VO₂max maka : apabila intensitas 85 % (dari kecepatan m/detik-nya) harus dapat dipertahankan lebih dari 60 menit dan apabila intensitasnya 95% harus dapat dipertahankan lebih dari 30 menit.

Contoh :

Hasil Tes Balke 15 menit lari adalah 3200 meter

(8 keliling lintasan lari dengan keliling 400 meter).

Maka kecepatan lari per detiknya adalah

$$\frac{3200 \text{ meter}}{15 \times 60''} = \frac{3200\text{m}}{900\text{detik}} = 3.56 \text{ m/detik}$$

- Latihan dengan intensitas 85 % berarti latihan dengan kecepatan :

$$\frac{85}{100} \times 3.56 \text{ m/dtk} = 3,02 \text{ m/dtk.}$$

- Latihan dengan intensitas 85 % berarti latihan dengan kecepatan :

$$\frac{95}{100} \times 3.56 \text{ m/dtk} = 3,38 \text{ m/dtk.}$$

Latihan dinyatakan dengan intensitas 85% harus mampu bertahan lebih dari 60 menit, berarti harus menempuh jarak lari sejauh 60 x 60 detik x 3.02 = 10.872 m (> dari 10.872 m).

Latihan dinyatakan dengan intensitas 95% harus mampu bertahan lebih dari 30 menit, berarti harus menempuh jarak lari sejauh 30 x 60 detik x 3,38 = 6.084 meter (> dari 6.084 m).

Karena pengaruh latihan daya tahan maka VO₂ Max bertambah, yang lebih penting adalah : intensitas kerja meningkat, kerja selesai dilaksanakan, dan tetap dengan proses penyediaan energi aerob.

Demikian tulisan sederhana ini, mudah-mudahan dapat bermanfaat untuk kemajuan prestasi olahraga nasional. Selamat mencoba dan mengembangkannya !!!