

PHYSICAL CONDITIONING

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADANG
DITERIMA TEL 15-9-94
SUMBER HURUF HD
NOL. K. I. KRJ
NOI VE. TAPIS 653/HID/94-P1(2)
CALL NO 613.7/Set/94-P0

f

OLEH :
DRS. SETIADY

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP. PADANG

DISAMPAIKAN PADA :

PENATARAN PELATIH RENANG NASIONAL
KATAGORI B. DI JAKARTA
TANGGAL, 14 sampai 24 APRIL 1990

PHYSICAL CONDITIONING

(Kondisi Fisik -----> Kebugaran Jasmani)

A. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa capai yang berlebihan.

Jika seseorang mengerti ilmu tentang olahraga dan kesegaran jasmani dan mau menerapkannya, dia akan mencapai yang terbaik untuk dan olahraga favoritnya.

Disiplin pada Pusat Latihan Kebugaran Jasmani semakin berkembang dan lebih canggih dengan telah digunakannya peralatan beban (weight equipment) yang cukup terkenal seperti: ^{MILIK UPT PERUSAHAAN IKIP} Pully, Universal Apparatus, Nautilus Machine, Paramount, Hatch & Clark, Kettler dan lainnya.

Peralatan tersebut memang cukup andal, karena lebih aman, teknis serta tersusun sesuai dengan kebutuhan massal sampai dengan kemampuan fungsional (daya khusus).

Hampir di beberapa daerah Ibukota Propinsi di Indonesia ini pada Pusat Latihan telah memiliki peralatan atau mesin beban tadi.

Namun, bagaimana dengan daerah-daerah yang tidak memilikinya?

Meskipun hanya memiliki peralatan tradisional, kiranya sampai saat ini masih ada relevansinya pada usaha-usaha pembinaan fisik seperti barbell, dumbbell, stick beban, skipping beban, katrol serta segala substitusinya (alat pengganti dengan tidak mengurangi kegunaannya) masih pegang peranan, asal terprogram dengan baik, terarah sesuai dengan priodisasi dan methodanya untuk menuju sasaran.

Universal Single Station (Stasiun Beban Tunggal) - USA telah banyak melengkapi pusat-pusat latihan kebugaran jasmani di beberapa negara, termasuk Indonesia, ditempatkan di Ruang Latihan Beban KONI Pusat di Stadion Utama Senayan - Jakarta.

B. PROGRAM PEMBINAAN FISIK

Dewasa ini, program pembinaan fisik dengan angkatan beban, merupakan penunjang positif kalau tujuan kita adalah untuk "Mencapai Prestasi Optimal" dalam salah satu cabang olahraga.

Tidaklah cukup apabila ada anggapan dan hanya berharap kondisi dan peningkatan fisik/pembentukan kekuatan otot, daya tahan dan sebagainya akan tercapai dari hasil olahan pada waktu berlatih/bermain olahraganya saja.

Panutan ini akhirnya melangkah dari Pusat Latihan Kebugaran Jasmani kearah pembinaan fisik melalui latihan intensitas dengan beban berat, yang kondisinya sekarang ini lebih dikenal dengan sebutan "Latihan Beban".

Olympic Solidarity of The International Olympic Committee (IOC), dalam bukunya yang berjudul Kualitas Fisik dan Latihan menegaskan pada tabel rekapitulasi metoda latihan bahwa Latihan Beban mendukung langsung bagi pengembangan kualitas-kualitas fisik seperti :

1. Kekuatan otot
2. Kapasitas anaerobik otot lokal
3. Kapasitas aerobik otot lokal
4. Tenaga ledak otot
5. Fleksibilitas

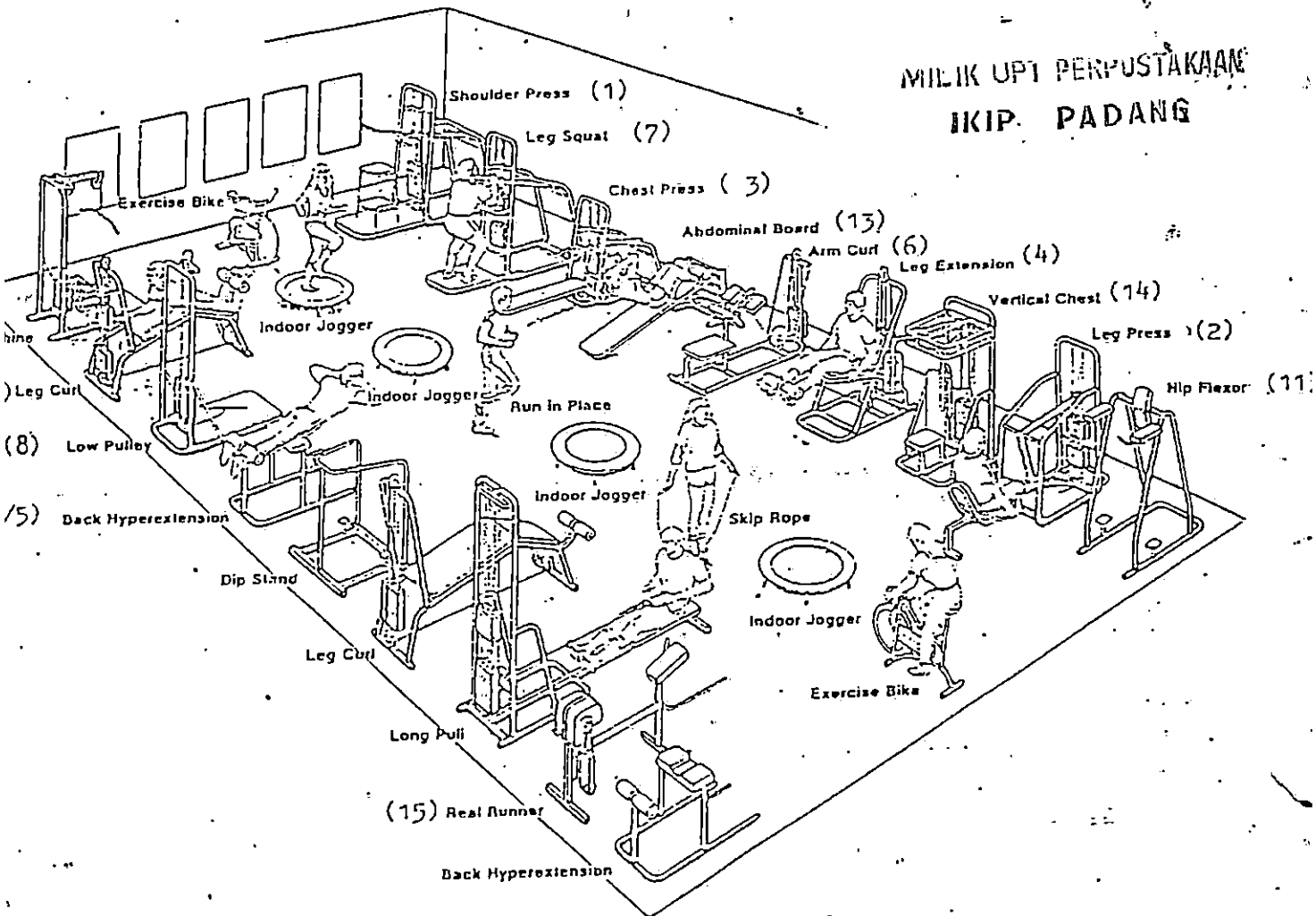
Applikasi pada pengembangan kualitas-kualitas fisik yang tersebut diatas merupakan kebutuhan optimal bagi kemampuan fungsional para atlet umumnya dan bagi perenang khususnya.

C. PUSAT LATIHAN.

Ruang Latihan Beban KONI Pusat yang ada di Stadion Utama Senayan - Jakarta, sangat memungkinkan bagi Program Pembinaan Fisik bagi atlet setiap cabang olahraga.

Facilitas Stasiun nya :

MILIK UPTI PERPUSTAKAAN
IKIP. PADANG



Susunan dari urutan angka-angka diatas merupakan Stasiun Beban yang ada di Ruang Latihan Beban KONI Pusat. Stasiun Beban ini sudah diarahkan pada gerakan latihan bagian atas tubuh (upper), bagian perut (abdominal) dan bawah tubuh (lower). Disini jelas adanya prinsip sirkuit. Tinggal sekarang kondisi apa yang akan dijadikan panutan ?

Kemampuan fungsional yang akan kita kembangkan adalah pada cabang renang, maka pada puncak latihan, sirkuit diarahkan pada alat-alat yang disesuaikan dengan gerak otot renang (biokinetic). Disini alat khusus yang dipersiapkan :

1. Swimbench ; 2 unit.

2. Butterfly Machine

3. Surgical Tubing (karet), sejumlah 6 Stasiun : - Vertical ; - Outward ;
- Katrol (tarikan dan dorongan).

STASIUN SIRKUIT UNIVERSAL SISTIK

abstrak penera	leg press	chest press	leg extension	back hyperext	arm curls	leg squat	low pulley	back hyperext	leg curls	hip flexor	pullay elbow	pull up	vertical abductor	dumb bell	pull bench
40	145	40	30		20	45	10		13		10		6	15	
50	65	50	20		30	54	20		20		20		10	21	
60	80	65	30		40	66	30		28		30		14	29	
70	95	75	40		50	77	40		35		40		17	37	
80	105	85	50		60	89	50		43		50		21	45	
90	120	100	60		70	100	60		51		60		25	53	
100	135	110	70		80	112	70		59		70		29	61	
110	145	125	80		90	123	80		67		80		33	69	
120	160	135	90		100	135	90		74		90		36	77	
130	175	145	100		110	146	100		82		100		40	85	
140	190	160	110		120	158	110		90		110		44	93	
150	200	170	120		130	169	120		97		120		48	101	
160	215	185	130		140	180	130		105		130		51	109	
170	230	195	140		150	192	140		113		140		55	117	
180	240	205	150		160	203	150		120		150		59	124	
190	255	220	160		170	215	160		128		160		63	132	
200	270	230	170		180	226	170		136		170		67	140	
210	280	245	180		190	236	180		144		180		70	148	
220	290	255	190		200	249	190		152		190		74	155	
230	310	265	200		210	261	200		160		200		78	164	
		280	210		220	272	210		168		210		82	172	
		290	220		230	284	220		176		220		86	180	
		300	230		240	296	230		184		230		90	188	
		310	240		250	308	240		192		240		94	196	
		320	250		260	320	250		200		250		98	204	
		330	260		270	332	260		208		260		102	212	
		340	270		280	344	270		216		270		106	220	
		350	280		290	356	280		224		280		110	228	
		360	290		300	368	290		232		290		114	236	
		370	300		310	380	300		240		300		118	244	
		380	310		320	392	310		248		310		122	252	
		390	320		330	404	320		256		320		126	260	
		400	330		340	416	330		264		330		130	268	
		410	340		350	428	340		272		340		134	276	
		420	350		360	440	350		280		350		138	284	
		430	360		370	452	360		288		360		142	292	
		440	370		380	464	370		296		370		146	300	
		450	380		390	476	380		304		380		150	308	
		460	390		400	488	390		312		390		154	316	
		470	400		410	500	400		320		400		158	324	
		480	410		420	512	410		328		410		162	332	
		490	420		430	524	420		336		420		166	340	
		500	430		440	536	430		344		430		170	348	
		510	440		450	548	440		352		440		174	356	
		520	450		460	560	450		360		450		178	364	
		530	460		470	572	460		368		460		182	372	
		540	470		480	584	470		376		470		186	380	
		550	480		490	596	480		384		480		190	388	
		560	490		500	608	490		392		490		194	396	
		570	500		510	620	500		400		500		198	404	
		580	510		520	632	510		408		510		202	412	
		590	520		530	644	520		416		520		206	420	
		600	530		540	656	530		424		530		210	428	
		610	540		550	668	540		432		540		214	436	
		620	550		560	680	550		440		550		218	444	
		630	560		570	692	560		448		560		222	452	
		640	570		580	704	570		456		570		226	460	
		650	580		590	716	580		464		580		230	468	
		660	590		600	728	590		472		590		234	476	
		670	600		610	740	600		480		600		238	484	
		680	610		620	752	610		488		610		242	492	
		690	620		630	764	620		496		620		246	500	
		700	630		640	776	630		504		630		250	508	
		710	640		650	788	640		512		640		254	516	
		720	650		660	800	650		520		650		258	524	
		730	660		670	812	660		528		660		262	532	
		740	670		680	824	670		536		670		266	540	
		750	680		690	836	680		544		680		270	548	
		760	690		700	848	690		552		690		274	556	
		770	700		710	860	700		560		700		278	564	
		780	710		720	872	710		568		710		282	572	
		790	720		730	884	720		576		720		286	580	
		800	730		740	896	730		584		730		290	588	
		810	740		750	908	740		592		740		294	596	
		820	750		760	920	750		600		750		298	604	
		830	760		770	932	760		608		760		302	612	
		840	770		780	944	770		616		770		306	620	
		850	780		790	956	780		624		780		310	628	
		860	790		800	968	790		632		790		314	636	
		870	800		810	980	800		640		800		318	644	
		880	810		820	992	810		648		810		322	652	
		890	820		830	1004	820		656		820		326	660	
		900	830		840	1016	830		664		830		330	668	
		910	840		850	1028	840		672		840		334	676	
		920	850		860	1040	850		680		850		338	684	
		930	860		870	1052	860		688		860		342	692	
		940	870		880	1064	870		696		870		346	700	
		950	880		890	1076	880		704		880		350	708	
		960	890		900	1088	890		712		890		354	716	
		970	900		910	1100	900		720		900		358	724	
		980	910		920	1112	910		728		910		362	732	
		990	920		930	1124	920		736		920		366	740	
		1000	930		940	1136	930		744		930		370	748	
		1010	940		950	1148	940		752		940		374	756	
		1020	950		960	1160	950		760		950		378	764	
		1030	960		970	1172	960		768		960		382	772	
		1040	970		980	1184	970		776		970		386	780	
		1050	980		990	1196	980		784		980		390	788	
		1060	990		1000	1208	990		792		990		394	796	
		1070	1000		1010	1220	1000		800		1000		398	804	
		1080	1010		1020	1232	1010		808		1010		402	812	
		1090	1020		1030	1244	1020		816		1020		406	820	
		1100	1030		1040	1256	1030		824		1030		410	828	
		1110	1040		1050	1268	1040		832		1040		414	836	
		1120	1050		1060	1280	1050		840		1050		418	844	
		1130	1060		1070	1292	1060		848		1060		422	852	
		1140	1070		1080	1304	1070		856		1070		426	860	
		1150	1080		1090	1316	1080		864		1080		430	868	
		1160	1090		1100	1328	1090		872		1090		434	876	
		1170	1100		1110	1340	1100		880		1100		438	884	
		1180	1110		1120	1352	1110		888		1110		442	892	
		1190	1120		1130	1364	1120		896		1120		446	900	
		1200	1130		1140	1376	1130		904		1130		450	908	
		1210	1140		1150	1388	1140		912		1140		454	91	