**Membuat Program aktivitas kebugaran personal**

1. **Latihan menurut para ahli**

Bompa (1994) mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Definisi dikemukakan Kent (1994), bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting. Menurut pendapat Fox, Bowers dan Foss (1993), latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Bowers dan Fox (1992) mengemukakan bahwa latihan adalah suatu program fisik yang direncanakan untuk memperbaiki keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan penting. Pendapat Sharkey (1986) bahwa latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntun timbulnya perobahan dalam jaringan dan sistem, perobahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga. Menurut Venerando (1975), latihan dengan mengulang-ulang secara sistematik bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

Definisi latihan menurut Harsono (1988), latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban latihan kian hari kian bertambah. Suharno (1993) menjelaskan bahwa latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

1. **Prinsip-Prinsip dasar program aktivitas kebugaran**

prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latiahan meliputi prinsip beban bertambah (***overload***), prinsip spesialisasi (***specialization***), prinsip perorangan (***individualization***), prinsip variasi (***variety***), prinsip beban meningkat bertahap (***progressive increase of load***), prinsip perkembangan multilateral (***multilateral development***), prinsip pulih asal (***recovery***), prinsip reversibilitas (***reversibility***), menghindari beban latihan berlebih (***overtraining***), prinsip melampaui batas latihan *(****the abuse of training****),* prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model

1. **Overtraining**

Bompa (1994) menyatakan bahwa ***overtraining*** adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Kent (1994) menjelaskan bahwa ***overtraining*** dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Brooks dan Fahey (1984) menuliskan bahwa ***overtraining*** berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan. Suharno (1985) mengemukakan bahwa ***overtraining*** adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya ***overtraining*** antara lain sebagai berikut. 1) Atlet diberikan beban latihan ***overload*** secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. 2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. 3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. 4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. 5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat. Tanda-tanda terjadinya ***overtraining*** pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda–tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit. (Suharno: 1985).

1. **Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif**

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya. Tentang prinsip latihan harus progresif, Bompa (1994) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine (1989) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar. Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang rendah, diikuti dengan keadaan ***plateau*** dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan (Bompa: 1994).

1. **Recovery (Pemulihan)**

Pendapat Rushall dan Pyke (1990) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. Kent (1994) menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai. Kent (1994) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke (1990) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Brooks dan Fahey (1984) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemam-puan berkurang. Pendapat Hazeldine (1989) dikemukakan bahwa biasanya adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang.

1. **komponen latihan atau formula dalam aktifitas kebugaran**

Wuest (1995) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Bompa (1994) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik.

Suharno (1985) menjelaskan bahwa ada enam komponen latihan, yaitu volume, intensitas, frekuensi, irama, durasi dan recovery. Volume latihan adalah isi beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, total waktu, jumlah melakukan, berat beban, atau jumlah set. Intensitas latihan adalah takaran kesungguhan, ditandai dengan pengeluaran tenaga dalam melakukan kegiatan jasmani. Contoh: tingkat kecepatan lari, tingkatan berat beban, frekuensi gerakan. Frekuensi latihan adalah ulangan berapa kali atlet harus melakukan gerakan setiap set atau giliran. Frekuensi dapat pula diartikan jumlah latihan dalam seminggu.

**Daftar pustaka**

Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bowers, Richard W and Fox Edward L. 1992. Sport Physiology. USA: Wm. C. Brown Publishers.

Janssen, Peter G. J.M. 1987. *Training Lactate Pulse - Rate,* Finland: Polar Electro Oy.

Falls, Harold B, Wallis, Earl L, Logan, Gene A. *Foundations of Conditioning*.

New York and London: Academic Press.

Strauss, Richard H. M. D. 1979. *Sports Medicine and Physiology*. Philadelphia, London, Toronto: W. B. Saunders Company.

Ciba Foundation Symposium. 1982. *Human Muscie Fatigue: Physiological Mecha-nisms*. London: Pitman Medical Ltd.

Burke, Edmund J. 1980. *Toward an Understanding of Human Performance*.