

Penerapan Latihan Plyometric Pada Pembelajaran Atletik Untuk Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi

Samsudin¹, Muchsin Doewes², Haris Nugroho³

¹²³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta
E-mail: aqila.karysa@gmail.com¹, doewes2000@yahoo.com², harisnugroho@staff.uns.ac.id³

Abstract

This activity aims to apply plyometric exercises to athletic learning for elementary school students in Padas District, Ngawi Regency. This activity uses the method of practice and observation or observation. The subjects of this activity were 5th graders at Padas Elementary School, Ngawi Regency with a population of 60 students. The sampling technique was random sampling with a sample of 20 students. The sample selection is based on students who have weaknesses in running, lack of understanding of basic running techniques. The activity begins with the provision of material and examples, then the practice of the movements carried out by students. From the results of the observations, the evaluation will then draw conclusions. From the activities carried out, it can be concluded that the use of plyometric exercises in athletic learning for elementary school students in Padas District, Ngawi Regency has proven to be effective and well implemented, as shown by students looking active when participating in athletic learning at school.

Keywords: *Plyometric Exercise, Athletics, Elementary School*

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk menerapkan latihan plyometric pada pembelajaran atletik untuk siswa sekolah dasar di Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. Kegiatan ini menggunakan metode praktik dan observasi atau pengamatan. Subjek kegiatan ini adalah siswa kelas 5 SD Padas Kabupaten Ngawi dengan jumlah populasi 60 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan random sampling dengan jumlah sampel 20 siswa. Pemilihan sampel didasarkan pada siswa yang memiliki kelemahan dalam berlari, kekurangan dalam memahami teknik dasar lari. Kegiatan diawali dengan pemberian materi dan contoh, kemudian praktek gerakan yang dilakukan oleh siswa. Dari hasil pengamatan nantinya evaluasi kemudian ditarik kesimpulan. Dari kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan plyometric pada pembelajaran atletik untuk siswa sekolah dasar di Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi terbukti efektif dan terlaksana dengan baik ditunjukkan dengan siswa terlihat aktif saat mengikuti pembelajaran atletik di sekolah.

Kata kunci: *Latihan Plyometric, Atletik, Sekolah Dasar*

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan untuk meningkatkan kesegaran tubuh yaitu jasmani dan rohani (Tarigan et al., 2021). Kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, berdisiplin serta sportif yang membentuk manusia berkualitas (Sinaga et al., 2022). Salah satu olahraga yang diajarkan di sekolah dasar yaitu lari. Lari termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Lari adalah gerakan maju untuk menggerakkan tubuh secepat mungkin, dari kedua kaki pada saat melayang dan tidak menempel ke permukaan tanah atau kelantai (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Lari lebih dominan dalam memerlukan gerak pada penggunaan kaki. Pendidikan jasmani merupakan proses yang melibatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas individu baik fisik atau mental (Stiyapranomo et al., 2022).

Pendidikan jasmani memiliki salah satu cabang yaitu atletik (Ayu Reza Adzalika, Soegiyanto, 2019). Atletik memiliki beberapa nomor diantaranya jalan, lari, lempar dan lompat (Budi & Lismadiana, 2020). Pembelajaran atletik dimulai sejak usia dini yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Pembelajaran atletik khususnya lari diajarkan sejak anak usia 6 tahun. Nomor lari pada cabang terdiri dari lari jarak pendek, jarak menengah, lari jarak jauh atau maraton, lari gawang, dan lari lintas alam (Afrizal et al., 2017). Lari jarak pendek dilakukan dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang akan ditempuh sampai jarak 400 meter (Cania &

Alnedral, 2019). Lari membutuhkan stabilitas keseimbangan terhadap kedua lengan dan kaki (Bahagia, 2011). Secara khusus, setiap lengan mengimbangi kaki secara berlawanan, sehingga ketika kaki kanan mengayun ke depan, lengan kiri juga mengayun ke depan, serta sebaliknya. Selain itu, kedua lengan saling mengimbangi, untuk membantu menjaga stabilitas keseimbangan dalam posisi yang baik dan memastikan bahwa ayunan lengan bergerak ke depan dan ke belakang dari sisi gerakan.

Salah satu nomor lari yang diajarkan di sekolah dasar yaitu nomor lari 60 meter (Zikrur Rahmat, 2015). Nomor lari 60 meter termasuk dalam lari jarak pendek yang mengutamakan kecepatan yang maksimal dari awal sampai akhir yang dibagi dalam 3 bagian yaitu start, gerakan sprint dan gerakan finish (Hidayat et al., 2021). Cabang olahraga lari telah banyak diperlombakan baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Untuk mendapatkan prestasi dalam lomba lari diperlukan latihan yang terencana, berjenjang dan terprogram, agar hasil yang dicapai maksimal. Kecepatan lari salah satunya dipengaruhi oleh fleksibilitas, keterampilan teknik lari dan kekuatan (Ayu Reza Adzalika, Soegiyanto, 2019). Pelari jarak pendek dikenal dengan sebutan sprinter. Agar dapat mencatat waktu yang sekecil-kecilnya maka pelari cepat atau bagi pelari jarak pendek harus menguasai gerak dasar lari jarak pendek. Teknik dasar dalam berlari seperti gerakan kaki, gerakan ayunan lengan dan sikap badan (Sukendro & Ely Yuliawan, 2019). Salah satu prestasi olahraga lari memerlukan berbagai pertimbangan, perhitungan dan analisis yang cermat terhadap faktor-faktor di atas yang menunjang prestasi olahraga lari. Faktor-faktor yang menentukan dan mendukung keberhasilan lari dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program latihan (Sumarsono, 2017).

Jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan yaitu metode *plyometrics*. *Plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang sering digunakan oleh para pelatih untuk meningkatkan *explosive power*. *Plyometrics* adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kinerja seorang atlet, menggabungkan kecepatan dan latihan kekuatan untuk mewujudkan kekuatan. Latihan *plyometric* dapat digunakan dalam meningkatkan kekuatan, dan kecepatan lari (Hansen & Steve, 2017). Latihan *plyometric* adalah latihan yang memanfaatkan penggabungan sistem gerakan yang meliputi kekuatan dan kecepatan, hal ini dapat meningkatkan kualitas kemampuan tubuh manusia (Hansen Derek & Kennelly Steve, 2017).

Latihan *plyometric* lebih efektif dari pada latihan ketahanan dan peregangan statis dalam meningkatkan kinerja tubuh bagian atas dan bawah. Nilai potensial dari pelatihan kebugaran gabungan dalam program pengkondisian yang bertujuan untuk memaksimalkan kinerja kekuatan dalam jangka pendek (Nugroho et al., 2021). Kemampuan *plyometric* yang kuat dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan *neuromuscular* dalam menginduksi kekuatan, kecepatan lari *sprint*, tendangan, daya tahan serta kelincahan, selain itu dapat memperbaiki penguatan otot dan tendon sehingga mampu menghindari cedera (Wang & Zhang, 2016).

2. METODE

Kegiatan ini menggunakan metode praktik dan observasi atau pengamatan. Subjek kegiatan ini adalah siswa kelas 5 SD Padas Kabupaten Ngawi dengan jumlah populasi 60 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling* dengan jumlah sampel 20 siswa. Pemilihan sampel didasarkan pada siswa yang memiliki kelemahan dalam berlari, kekurangan dalam memahami teknik dasar lari. Kegiatan diawali dengan pemberian materi dan contoh, kemudian praktek gerakan yang dilakukan oleh siswa. Dari hasil pengamatan nantinya evaluasi kemudian ditarik kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan *plyometric* adalah sesuatu yang dilakukan pada diri sendiri dalam menerapkan kemampuan melalui kekuatan dengan cara yang sangat cepat. Kemampuan ini merupakan hasil

yang dilakukan melalui banyaknya rutinitas dari setiap latihan, sehingga dapat mempengaruhi optimalisasi. Latihan *plyometric* sering digunakan pada cabang-cabang tertentu dalam dunia olahraga pada penggunaan gerakan kaki. Lari merupakan salah satu pengguna gerak kaki. Latihan *plyometric* mempengaruhi otot tungkai bawah, hal ini menambah pengetahuan tentang beberapa latihan untuk meningkatkan kemampuan tungkai yang dapat mempengaruhi kecepatan lari. Beberapa latihan yang memperkuat aspek teknik, meningkatkan frekuensi langkah atau panjang langkah, dan power. Latihan *plyometric* memanfaatkan respons alami tubuh terhadap pemanjangan otot yang cepat.

Latihan *plyometric* dapat meningkatkan elastisitas dalam berbagai gerakan olahraga. Khususnya latihan *plyometric* dapat dianggap sebagai salah satu bentuk dalam peningkatan kecepatan lari *sprint* dalam cabang olahraga atletik. Selain itu *plyometrics* membantu dalam pengembangan kekuatan, suatu fondasi terhadap atlet dapat memperbaiki keterampilan olahraga. Jadi diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat membantu siswa untuk bisa melakukan gerakan lari pada pembelajaran atletik dengan baik.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *plyometric* pada pembelajaran atletik untuk siswa sekolah dasar di Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi terbukti efektif dan terlaksana dengan baik ditunjukkan dengan siswa terlihat aktif saat mengikuti pembelajaran atletik di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, D., Kridasuwarsa, B., & Marani, I. N. (2017). Efektifitas Latihan Speed Play dan Interval Training terhadap Peningkatan Prestasi Lari 1500 Meter pada Klub Indonesia Muda. *Jurnal Segar*, 4(2), 73–81. <https://doi.org/10.21009/segar.0402.04>
- Ayu Reza Adzalika, Soegiyanto, R. (2019). Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Terukur (Atletik, Angkat Besi, Panahan dan Renang) Di Provinsi Lampung. *Journal of Physical Education and Sport*, 8(1), 56–61.
- Bahagia, Y. (2011). Pembelajaran Atletik. In *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*.
- Budi, B., & Lismadiana, L. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Atletik di Pengcab PASI

- Kabupaten Kuningan. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 209–221. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.1029>
- Cania, & Alnedral. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 51–56.
- Hansen Derek & Kennelly Steve. (2017). *Plyometric anatomy*.
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis Permainan pada Siswa Sekolah Dasar*. CV. Sarnu Untung.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. El Markazi.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, 6(1), 56–65.
- Sinaga, E., Batticaca, F. B., & Sinaga, E. (2022). Edukasi Protokol Kesehatan Olahraga dan Vaksinasi Covid-19 pada Atlet di SMANKOR Papua. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 181–188. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.9278>
- Stiyapranomo, D. A., Iwandana, D. T., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir Berbantuan Media Pembelajaran Vpams-Ppt untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 58–65.
- Sukendro, & Ely Yuliawan. (2019). *Dasar-dasar Atletik*. Salim Media Indonesia.
- Sumarsono, A. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Berbasis Alam. *Magistra*, 4(1), 70–83.
- Tarigan, B. S., Ramadhani, A., Falaahudin, A., & Iwandana, D. T. (2021). *Sport Activities during the Covid-19 Pandemic*. 6(9), 552–555. <https://doi.org/10.15520/sslej.v6i09.2842>
- Wang, Y. C., & Zhang, N. (2016). Effects of plyometric training on soccer players. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 12(2), 550–554. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3419>
- Zikrur Rahmat, M. P. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. In *Atletik Dasar & Lanjutan*.