

PENTINGNYA IMPROVISASI MODEL LATIHAN PLYOMETRIC DALAM RANGKA PEMBINAAN OLAHRAGA

Oleh: FAUZI
Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Abstrak

Makalah ini bertujuan untuk mengungkap pentingnya model latihan plyometrik melalui improvisasi dan inovasi. Model yang digunakan sampai saat ini sudah sangat bervariasi sekali. Namun upaya peningkatan kreativitas dan imajinasi para pelatih akan pentingnya improvisasi model plyometrik sangat dibutuhkan. Latihan plyometrik adalah bentuk latihan daya ledak dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat serta merupakan kombinasi latihan isometrik eksentrik, isotonik dan dengan pembebanan pada daya regang dan pemendekan secara dinamik dan dengan cepat dari kelompok otot yang terlibat berkontraksi. Latihan plyometrik telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan serta power. Seperti yang diungkap oleh Siswantoyo (1996:70) dalam cabang pencak silat power otot tungkai memiliki persentase lebih besar bila dibandingkan dengan unsur keseimbangan dan kelincahan. Prinsip latihan plyometrik dapat digunakan pada berbagai olahraga yang lain. organ reseptor dari otot rangka tersebut berupa muscle spindle dan golgi tendon organ yang bermielin (Guyton,1996), yang berfungsi reflek regang sebagai dasar kontraksi otot. Plyometrik adalah sebuah metode untuk mengembangkan eksplosive power, yang penting dalam komponen penampilan olahraga (Radcliffe dan Farentinos,1985: 1). Dengan melihat bentuk latihannya, sangatlah mudah untuk dilakukan. Bentuk latihan plyometrik menurut Radcliffe dan Farentinos, (1985:30-108) antara lain sebagai berikut ini: *double leg bound, alternate leg bound, double leg box bound, alternate leg box bound, incline bound, lateral bound, double leg speed hop, single leg speed hop, incremental vertical hop, decline hop, side hop, angle hop, squat jump, dan lainnya*. Improvisasi dapat dikembangkan dengan cara memodifikasi lompatan, loncatan dan arah yang dituju, serta diberi rintangan. Prinsip progresivitas latihan serta prinsip dasar yang lain sangat diperlukan terutama oleh para pelatih dalam rangka meningkatkan kualitas pelatihan serta dalam rangka peningkatan prestasi. Dalam pelatihan diharapkan pelatih telah menguasai tahap perkembangan motorik anak, sehingga tumbuh kembang anak tetap baik dan proposional.

Kata Kunci: Improvisasi, Model, Plyometrik, Pembinaan, Olahraga

PENDAHULUAN

Untuk mencapai prestasi maksimal, diperlukan sebuah pembinaan yang sangat panjang. Disamping peran seorang pelatih, individu atlet, ahli gizi, dan beberapa expert lain juga berperan penting dalam pencapaian tersebut. Pembinaan diawali dari tahap multilateral, pengenalan berbagai cabang olahraga dan sampai ke tahap spesialisasi salah satu cabang tertentu yang benar-benar digeluti dan prospektif terhadap pencapaian prestasi maksimal (Bompa:1994). Peran pelatih sangatlah besar dalam proses tersebut, antara lain mempersiapkan kemampuan motorik (fisik), teknik, taktik dan mental atlet. Kemampuan motorik pada prinsipnya dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu kemampuan umum dan kemampuan khusus.

Dalam cabang olahraga bolavoli unsur fisik power tungkai sangat dibutuhkan untuk melakukan loncatan dalam rangka smash, block dari serangan lawan ataupun dalam melakukan service. Upaya mempersiapkan kemampuan tersebut telah dipersiapkan oleh para pelatih dengan berbagai bentuk latihan yang diterapkan. Metode yang digunakan sangat bervariasi, baik yang menggunakan *inner loading maupun outer loading*. Namun sampai saat ini bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan power otot tungkai pada setiap cabang olahraga masih menjadi perdebatan. Sehingga eksplorasi model latihan plyometrik untuk berbagai cabang olahraga masih perlu untuk di kaji lebih lanjut. Sehubungan dengan uraian diatas maka model atau bentuk latihan plyometrik perlu dikembangkan agar dapat digunakan dalam berbagai cabang olahraga yang sesuai. Dalam hal ini, inovasi dan improvisasi dari pelatih sangat diharapkan.

PEMBAHASAN

Latihan adalah suatu kata yang sering kita jumpai dengan istilah "*exercise*" dan "*training*" yang sesungguhnya kedua makna ini berbeda. Namun dapat disimpulkan bahwa *exercise* adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu sesi atau waktu dan *training* merupakan suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dan memenuhi ciri-ciri beban latihan dan prinsip pembebanan serta biasanya dikenal dengan istilah pelatihan. Suatu mekanisme latihan dengan prosedur yang baik adalah dimulai dengan latihan peregangan (*stretching*), latihan pemanasan (*warming up*), dilanjutkan dengan latihan inti, kemudian latihan pendinginan (*cooling down*), dan