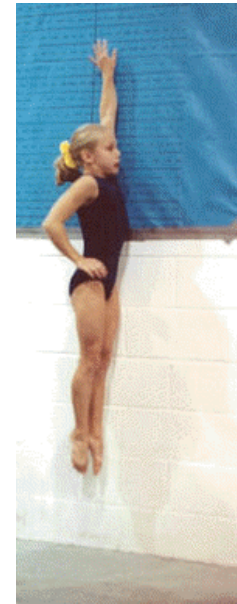


Latihan Plyometric untuk Anak & Remaja

Oleh: Avery D. Faigenbaum, Ed.D. FACSM dan Donald A. Chu, Ph.D., PT, ATC

ANAK dan remaja perlu turut serta secara teratur dalam kegiatan fisik yang meningkatkan dan menjaga kesehatan kardiovaskular dan otot-rangkanya. Sementara anak laki dan perempuan telah didorong untuk berpartisipasi dalam kegiatan latihan aerobik dan pengembangan kekuatan, sejumlah anak dan remaja mengalami manfaat latihan plyometrik. Plyometrics menunjuk pada latihan yang menghubungkan kekuatan dengan kecepatan gerak untuk menghasilkan power dan pertama-tama dikenal sebagai "latihan melompat." Jika sebelumnya latihan ini dipandang sebagai satu metode kondisioning yang dikhususkan untuk atlet dewasa, American College of Sports Medicine (ACSM) berpendapat bahwa plyometrik adalah latihan yang aman, bermanfaat dan menyenangkan bagi anak dan remaja jika programnya dirancang dan diawasi dengan baik.

Latihan Plyometrik melatih tubuh melalui latihan tahanan yang dinamis. Tipe latihan ini secara khusus mengandung unsur jingkatan dan lompatan yang memaksa siklus perpanjangan dan perpendekan otot untuk meningkatkan power otot. Latihan Plyometric diawali dengan regangan cepat dari otot (fase eccentric) dan diikuti oleh pemendekan yang cepat pada otot yang sama (fase concentric). Dengan latihan plyometric, sistem syaraf dikondisikan untuk bereaksi secara cepat pada siklus pemanjangan-pemendekan otot.



Tipe latihan demikian meningkatkan kemampuan anak untuk meningkatkan kecepatan gerak dan memperbaiki penghasilan power. Keikutsertaan teratur dalam program latihan plyometric dapat juga membantu menguatkan tulang dan memudahkan pengendalian berat badan. Lebih jauh, latihan plyometric yang dilakukan selama musim pra-kejuaraan dapat menurunkan resiko cedera olahraga. Ini terutama bermanfaat untuk atlet putri remaja yang nampaknya meningkat resikonya pada cedera lutut dibandingkan dengan atlet putra. Banyak jenis latihan plyometric, mulai dari yang intensitasnya rendah seperti lompatan dua kaki hingga latihan yang berintensitas tinggi seperti depth jump (melompat dari ketinggian, kemudian langsung memantul lagi ke depan). Meskipun yang terakhir ini sering dikhususkan untuk atlet dewasa, permainan atau aktivitas anak seperti sondah, lompat tali, atau jumping jack dapat juga dikelompokkan sebagai plyometrik sebab setiap kali kedua kaki kontak dengan tanah, otot-otot quadriceps (paha depan) tunduk pada siklus perpanjangan-pemendekan. Senyatanya, plyometrics merupakan bagian alamiah dari umumnya gerakan, seperti dapat dibuktikan oleh lompatan, jingkatan, dan skipping yang sering terlihat dilakukan oleh anak-anak.



Dengan pengajaran oleh pelatih yang berkualifikasi dan disesuaikan dengan usia anak, latihan plyometric dapat menjadi metode kondisioning yang aman, efektif dan menyenangkan untuk anak dan remaja. Akan tetapi ada potensi cedera yang akan terjadi jika intensitas dan volume dari program latihannya melebihi kemampuan peserta. Anak dan remaja harus mengembangkan garis batas kekuatan yang memadai dahulu sebelum terlibat dalam program latihan plyometrik, atau mereka benar-benar memulainya dengan intensitas yang rendah dan merambat maju ke intensitas yang lebih tinggi setiap kali.

Meskipun percobaan klinis tambahan diperlukan untuk menentukan program latihan plyometrik yang paling efektif untuk anak dan remaja, memulai dengan satu hingga tiga set dari enam hingga 10 kali pelaksanaan pada salah satu latihan tubuh atas (misalnya chest pass medicine ball seberat 1 kilogram) dan satu latihan untuk tubuh bagian bawah (misalnya hop dua kaki) dua kali seminggu pada hari yang tidak berurutan dipandang masuk akal. Jika set yang lebih banyak dilakukan, peserta harus dilengkapi dengan istirahat dan pemulihan yang mencukupi di antara set (misalnya, 2 hingga 4 menit) untuk mengumpulkan kembali energi yang

diperlukan untuk melakukan seri berikutnya dengan intensitas yang sama. Tidak seperti latihan kekuatan tradisional, latihan plyometric dilakukan secara cepat dan eksplosif. Latihan plyometric dapat diperkenalkan ke dalam periode pemanasan atau disatukan ke dalam kegiatan permainan beregu.

Bergantung pada kebutuhan dan tujuan individual, program latihan plyometric dapat berlanjut untuk memasukkan banyak lompatan, hop satu kaki dan lemparan menggunakan bola medicin ringan. Memodifikasi program setiap waktu akan membantu mengoptimalkan kemajuan dan mencegah overtraining. Anak dan remaja harus diberi informasi khusus tentang teknik latihan yang tepat, tingkat kemajuan dan prosedur latihan yang aman (misalnya, pemanasan dan pendinginan). Juga, anak dan remaja harus memakai sepatu olahraga yang menunjang dan latihan plyometriik harus dilakukan di permukaan yang lembut dan berlapis aman. Plyometrik bukan ditujukan sebagai program latihan tersendiri tetapi harus dipadukan ke dalam program kondisioning keseluruhan yang dirancang baik yang juga memasukkan latihan kekuatan, aerobik, kelentukan, dan kelincahan.

Latihan plyometrik tidak hanya membuat anak dan remaja bisa bergerak lebih cepat dan kuat; tipe latihan ini dapat menawarkan manfaat kesehatan yang teramati bagi anak-anak usia muda. Pendapat yang menegaskan bahwa plyometrik tidak tepat bagi anak dan remaja tidak konsisten dengan kebutuhan anak dan remaja atau kemampuan fisiknya. Latihan plyometric merupakan metode kondisioning yang aman, bermanfaat dan menyenangkan untuk anak dan remaja jika petunjuk yang berkaitan dengan kepatutan usia diikuti, pengajaran yang baik disediakan, dan perhatian terhadap kebutuhan individual diperhatikan.

Diterjemahkan dan dilayarkan oleh **Agus Mahendra**: Wakil Ketua Bidang Litbang PB Persani.