



Program Pembentukan Kesegaran Jasmani dalam Gerak: Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, dan Keseimbangan

Andif Victoria ^{1*}, Pinton Setya Mustafa ^{2*}

¹ SMP Negeri 2 Malang, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

Email: andifvictoria82@guru.smp.belajar.id ¹, pintonsetyamustafa@uinmataram.ac.id ^{2*}

Article Info

Received: 28 Februari 2024

Accepted: 30 Maret 2024

Abstrak: Kesegaran jasmani merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan dan aktivitas fisik individu. Namun, banyak individu, termasuk pada kalangan pelajar yang mengalami rendahnya kebugaran fisik akibat pola hidup sedentari dan kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis program pembentukan kesegaran jasmani melalui latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan. Artikel ini merupakan jenis tinjauan menggunakan jenis metode kajian pustaka dengan pendekatan kualitatif yang bermaksud menelaah berbagai literatur mengenai efektivitas latihan fisik terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Analisis yang digunakan yaitu dengan berbasis tema yang berkaitan dengan lima komponen dasar kesegaran jasmani yaitu: kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan. Hasil kajian dari tinjauan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa latihan yang sistematis dapat meningkatkan performa fisik melalui berbagai metode, seperti latihan *push up* dan *pull up* untuk kekuatan otot, latihan *sprint* untuk kecepatan, *shuttle run* untuk kelincahan, peregangan dinamis dan statis untuk kelentukan, serta latihan keseimbangan dengan berdiri satu kaki dan jongkok. Selain itu, penelitian terdahulu membuktikan bahwa latihan bertahap dapat meningkatkan kapasitas kerja otot, fleksibilitas sendi, dan keseimbangan tubuh secara signifikan. Kesimpulan dari kajian tinjauan ini menegaskan bahwa program kesegaran jasmani yang terencana dengan baik mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan kualitas hidup individu. Implementasi program kesegaran jasmani membutuhkan dukungan dari sekolah, masyarakat, dan pemerintah untuk menyediakan fasilitas olahraga yang memadai serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Keseimbangan

Citation: Victoria, A., & Mustafa, P. S. (2025). Program Pembentukan Kesegaran Jasmani dalam Gerak: Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, dan Keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.69503/medika.v5i1.984>

Pendahuluan

Kesegaran jasmani menggambarkan kondisi seseorang dalam melaksanakan tugas secara efisien dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Mutohir & Maksom, 2007). Sementara itu, menurut (Ichsan, 1988), kesegaran jasmani merujuk pada kemampuan individu dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa merasa lelah serta tetap bersemangat. Kesegaran jasmani umumnya mencakup daya tahan jantung, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh, yang menjadi indikator penting bagi kesehatan serta elemen vital dalam aktivitas fisik, mental, dan pertumbuhan anak usia sekolah (Zhu et al., 2017).



Kesegaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi individu yang aktif dalam aktivitas fisik maupun pekerjaan yang menuntut stamina tinggi. Namun, dalam kenyataannya, tingkat kesegaran jasmani pada anak sekolah maupun masih tergolong rendah. Berdasarkan data dari Laporan Sport Development Index 2022, banyak individu, terutama di kalangan pelajar mengalami masalah kebugaran seperti rendahnya kekuatan otot, keterbatasan fleksibilitas, kurangnya keseimbangan, serta minimnya kecepatan dan kelincahan dalam bergerak (Mutohir et al., 2022). Pola hidup yang cenderung sedentari, kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur, dan minimnya kesadaran akan pentingnya latihan fisik menjadi faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini (Mahardika et al., 2024).

Setiap individu seharusnya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, yang mencakup kekuatan otot yang optimal, kecepatan dalam bergerak, kelincahan yang tinggi, kelentukan tubuh yang baik, serta keseimbangan yang stabil. Hal ini sangat penting untuk menunjang kesehatan jangka panjang, meningkatkan performa dalam aktivitas sehari-hari, serta mengurangi risiko cedera dan penyakit tidak menular. Pemerintah dan institusi pendidikan telah mendorong implementasi program olahraga yang mendukung peningkatan kesegaran jasmani melalui kurikulum pendidikan jasmani dan berbagai kegiatan fisik di masyarakat. Namun, pelaksanaannya masih belum optimal karena adanya berbagai keterbatasan.

Meskipun kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani semakin meningkat, masih terdapat kesenjangan antara kondisi riil dan ideal. Beberapa faktor yang menyebabkan kesenjangan ini antara lain kurangnya fasilitas olahraga yang memadai di beberapa daerah, terutama di lingkungan sekolah dan tempat kerja. Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya latihan fisik yang terstruktur, keterbatasan akses terhadap instruktur atau pelatih yang kompeten, serta pola hidup modern yang cenderung mengurangi aktivitas fisik, seperti penggunaan kendaraan untuk perjalanan pendek dan banyaknya pekerjaan yang mengharuskan duduk dalam waktu lama, semakin memperburuk kondisi ini.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, maka diperlukan pendekatan yang terintegrasi melalui program pembentukan kesegaran jasmani dalam gerak. Beberapa solusi yang dapat diterapkan antara lain pengembangan program latihan yang sistematis mencakup latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan yang disesuaikan dengan berbagai kelompok usia. Selain itu, penyediaan fasilitas olahraga yang lebih merata melalui kerja sama antara pemerintah, sekolah, dan sektor swasta, pelatihan dan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas hidup, integrasi kesegaran jasmani dalam kurikulum pendidikan, serta pemanfaatan teknologi digital seperti aplikasi kebugaran yang memberikan panduan latihan dan pemantauan perkembangan kebugaran individu dapat menjadi langkah nyata dalam meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat secara keseluruhan. Manfaat kesegaran jasmani secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan tubuh agar tidak mudah lelah dalam melakukan suatu aktivitas. Program pembentukan kesegaran jasmani dalam gerak meliputi program latihan: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) kelincahan, (4) kelentukan dan (5) keseimbangan. Kesegaran jasmani tidak hanya dibutuhkan oleh siswa normal tetapi juga siswa berkebutuhan khusus. Tentu saja, dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan sesuai dengan keterbatasan yang dimiliki. Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Ada banyak faktor, termasuk faktor keturunan, pematangan, usia, gizi dan perilaku dan lingkungan lainnya Faktor yang menggabungkan untuk mempengaruhi fisik (Güvenç et al., 2011). Sedangkan menurut (Hands & Larkin, 2006) kebugaran fisik didefinisikan sebagai sekumpulan atribut yang dimiliki orang atau yang berhubungan untuk kemampuan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik penting untuk mengembangkan dan memelihara banyak aspek kebugaran fisik, sehingga mengurangi aktivitas fisik akan berdampak pada kebugaran secara negatif.

Persiapan fisik dalam olahraga prestasi memainkan peran krusial dalam meningkatkan potensi atlet. Tujuan utamanya adalah mengoptimalkan kemampuan biomotor atlet hingga mencapai standar tertinggi yang dapat dicapainya. Perbedaan utama antara berbagai cabang olahraga terletak pada struktur kekuatan motoriknya. Secara umum, teknik dalam olahraga mencakup seluruh aspek teknis serta unsur-unsur gerakan yang tepat dan efisien, yang dilakukan melalui usaha atlet dalam menjalankan tugasnya di cabang olahraga yang dipilih.

Untuk mencapai hasil optimal, atlet perlu menguasai teknik yang sempurna, yaitu performa yang paling efisien dan efektif dalam mendukung pencapaian prestasi selama latihan dan kompetisi.

Metode

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang dilakukan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu (Lasa, 2009). Kata ilmiah dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mempunyai makna bersifat keilmuan atau memenuhi syarat (kaidah) ilmu pengetahuan sehingga dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif dengan jenis kajian pustaka. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui analisis terhadap berbagai literatur yang relevan (Mustafa et al., 2022), khususnya yang berkaitan dengan program pembentukan kebugaran jasmani dalam gerak, yang meliputi peningkatan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan.

Kajian pustaka sebagai metode penelitian bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis berbagai sumber referensi yang berkaitan dengan topik yang dikaji. Dalam konteks ini, penelitian difokuskan pada telaah teori dan penelitian sebelumnya mengenai pentingnya kebugaran jasmani serta bagaimana aspek-aspek seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan dapat ditingkatkan melalui program latihan yang sistematis. Dengan menganalisis berbagai literatur yang relevan, penelitian ini berupaya mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap efektivitas program pembentukan kebugaran jasmani.

Dalam kajian pustaka, data dikumpulkan dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta dokumen-dokumen lain yang kredibel. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif dengan teknik analisis isi untuk menggali makna dan menemukan kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis ini dilakukan dengan mempertimbangkan berbagai pendekatan dalam pelatihan fisik, evaluasi efektivitas program kebugaran, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembentukan kebugaran jasmani dalam gerak. Melalui pendekatan kualitatif dengan jenis kajian pustaka, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna dalam memahami strategi yang efektif dalam pembentukan kebugaran jasmani. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai sudut pandang yang telah dikembangkan dalam penelitian sebelumnya guna memperkaya wawasan akademik dan memberikan rekomendasi yang dapat diimplementasikan dalam program peningkatan kebugaran jasmani.

Hasil dan Pembahasan

Menurut Harsono (1988), latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang dengan peningkatan beban serta intensitas secara bertahap. Latihan ini bertujuan untuk memberikan stimulasi menyeluruh pada tubuh guna meningkatkan kondisi fisik dan mental secara bersamaan. Sistematis dalam konteks latihan berarti adanya perencanaan, jadwal, pola, serta sistem yang terstruktur. Pengulangan gerakan dalam latihan bertujuan agar gerakan yang awalnya sulit dilakukan menjadi lebih mudah, otomatis, dan reflektif, sehingga lebih hemat energi. Selain itu, peningkatan beban latihan dilakukan secara bertahap dan periodik sesuai kebutuhan, bukan berarti harus dilakukan setiap hari. Pendapat serupa dikemukakan oleh Budiwanto (2012), yang menyatakan bahwa latihan merupakan serangkaian aktivitas olahraga yang dirancang dalam suatu program latihan yang terstruktur dengan tujuan meningkatkan kapasitas atlet dalam mencapai performa optimal, khususnya sebagai persiapan menghadapi kompetisi.

Selain meningkatkan performa fisik, latihan juga memberikan manfaat bagi sistem fisiologis tubuh. Rahmani & Khosravani (2015) menjelaskan bahwa latihan berperan dalam mengatur aliran serta tekanan darah, serta meningkatkan respons sistem saraf terhadap berbagai situasi tertentu. Dalam jangka panjang, latihan yang terencana dapat mendukung peningkatan kapasitas kerja atlet, efektivitas keterampilan, serta kualitas psikologis, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan performa saat bertanding (Bompa & Haff, 2009). Namun, perkembangan dalam latihan tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan melalui proses jangka panjang yang konsisten dan terarah. Oleh karena itu, perencanaan latihan yang sistematis sangat penting dalam mempersiapkan atlet agar mampu mencapai hasil yang optimal.

Menurut Harsono (1988), pencapaian prestasi optimal dalam olahraga dapat diperoleh melalui pengembangan empat aspek utama, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan fisik

mencakup pengembangan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, stamina, kelincahan, serta daya ledak (*power*). Sementara itu, latihan teknik bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis yang diperlukan dalam cabang olahraga yang ditekuni. Latihan taktik berperan dalam mengasah kemampuan interpretasi serta strategi atlet dalam menghadapi lawan, sedangkan latihan mental lebih menekankan pada pengembangan kedewasaan serta kestabilan emosional dalam menghadapi tekanan kompetisi. Keempat aspek ini harus dilatih secara konsisten dan terstruktur agar atlet dapat mencapai performa maksimal dalam dunia olahraga.

Latihan Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen utama dalam pembentukan kesegaran jasmani, khususnya yang berkaitan dengan kekuatan otot. Menurut Ladi (2009), kekuatan otot berperan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani karena menjadi sumber tenaga dalam setiap aktivitas fisik serta membantu melindungi tubuh dari risiko cedera. (Harsono, 1988) mendefinisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga terhadap suatu tahanan. Otot yang terlatih dengan baik dapat meningkatkan efisiensi kerja sehari-hari serta membentuk postur tubuh yang lebih baik. Sebaliknya, otot yang tidak terlatih, misalnya akibat kecelakaan atau kurangnya aktivitas fisik, dapat mengalami atrofi atau pengecilan serabut otot, yang dalam jangka panjang berisiko menyebabkan kelumpuhan otot.

Secara mekanis, kekuatan otot didefinisikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan gaya dalam satu kontraksi maksimal. (Setiawan, 1991) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan atau beban. Dengan demikian, kekuatan otot menjadi faktor utama dalam pencapaian performa optimal, terutama dalam aktivitas fisik dan olahraga. Untuk meningkatkan kekuatan otot, diperlukan latihan yang sesuai dengan kondisi individu, baik untuk anak normal maupun anak berkebutuhan khusus, agar mereka dapat mengembangkan potensi fisiknya secara optimal. Berikut contoh bentuk-bentuk latihan kekuatan yang bisa digunakan untuk anak normal dan berkebutuhan khusus.

1. Latihan Push Up untuk Melatih Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Latihan *push up* dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut: (1) Posisikan tubuh telungkup dengan kedua kaki rapat dan lurus ke belakang, ujung kaki menyentuh lantai untuk pria, sedangkan bagi wanita, kedua lutut dapat diletakkan di lantai sebagai tumpuan. (2) Letakkan kedua telapak tangan di lantai sejajar dengan dada, dengan jari-jari tangan mengarah ke depan dan siku dalam posisi ditekuk. (3) Dorong tubuh ke atas dengan meluruskan kedua siku hingga tubuh sejajar membentuk garis lurus dari kepala hingga kaki. (4) Turunkan tubuh kembali dengan menekuk siku, namun pastikan badan dan kaki tetap lurus tanpa menyentuh lantai. (5) Ulangi gerakan ini selama 30 detik, lalu secara bertahap tingkatkan jumlah pengulangan sesuai dengan kemampuan. Otot-otot yang dilatih pada saat *push up* sebagai berikut: (1) Otot *Pectoralis Major*, (2) Otot *Triceps*, (3) Otot *Deltoid*, (4) Otot *Serratus Anterior*.

2. Latihan Sit Up untuk Melatih Kekuatan Otot Perut

Latihan *sit up* dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut: (1) Berbaring telentang dengan kedua lutut ditekuk, sementara kedua tangan diletakkan di belakang kepala dengan siku mengarah ke samping. (2) Angkat tubuh ke posisi duduk dengan menjaga posisi tangan tetap berada di belakang kepala. (3) Ulangi gerakan ini secara terus-menerus selama 30 detik, kemudian tingkatkan jumlah pengulangan secara bertahap sesuai dengan kemampuan. Otot-otot yang bekerja pada saat *sit up* sebagai berikut: (1) Otot *Transverse Abdominis*, (2) Otot *Internal & Eksternal Oblique*, (3) Otot *Rectus Femoris*.

3. Latihan Pull Up untuk Melatih Kekuatan Otot Punggung

Latihan *pull up* dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut: (1) Mulai dengan berdiri tegak di bawah tiang *pull up* atau kusen rumah yang kokoh, (2) Pegang palang dengan posisi tangan selebar bahu atau sedikit lebih lebar, (3) Gantungkan tubuh dengan kedua tangan sebagai tumpuan, (4) Silangkan kaki dan tekuk lutut hingga membentuk posisi huruf "V" untuk menjaga keseimbangan, (5) Angkat tubuh ke atas hingga dagu melewati palang atau kusen rumah, (6) Turunkan tubuh secara perlahan hingga kembali ke posisi awal, dan (7) Ulangi gerakan ini secara berulang dengan tetap menjaga ritme pernapasan agar tetap stabil selama

latihan. Otot-otot yang bekerja pada saat *pull up* antara lain: (1) *Biceps*, (2) *Trapezius*, (3) *Brachialis*, (4) *Scapular* bagian *Deltoid*, (5) *Teres Mayor*, (6) *Latissimus Dorsi*.

Latihan kekuatan yang lain adalah latihan dengan menggunakan beban luar. Latihan ini disebut juga dengan istilah *weight training*. Beban berupa barbel yang terbuat dari besi baja atau bisa juga dengan beton dengan berat bervariasi sesuai kemampuan.

Latihan Kecepatan

Kecepatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan organisme dalam melakukan gerakan secara cepat dalam waktu sesingkat mungkin untuk mencapai hasil yang optimal (Dwiyogo & Sulistyorini, 1991). Menurut Sukadiyanto (2010), kecepatan merujuk pada kemampuan otot atau sekelompok otot dalam merespons rangsangan dalam waktu yang sangat singkat. Mutohir & Maksum (2007) menjelaskan bahwa kecepatan merupakan kapasitas individu untuk melakukan suatu aktivitas secara berulang dan berkesinambungan dalam durasi yang minimal. Sementara itu, Budiwanto (2012) menyatakan bahwa kecepatan dapat diukur berdasarkan jarak tempuh dalam satuan waktu tertentu, yang dinyatakan dalam hitungan menit atau dalam skala kuantitatif.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan otot dalam melakukan gerakan secara berulang dengan durasi yang secepat mungkin untuk mencapai performa optimal.

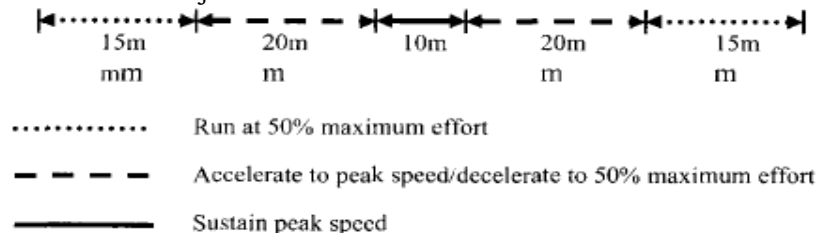
Salah satu artikel penelitian dari *Journal of Strength and Conditioning Research* menunjukkan bahwa pengulangan latihan *sprint* dapat meningkatkan *Intermittent Peak Running Speed* (IPRS) dan melebihi latihan biasa. Penelitian ini menggunakan satu kelompok kontrol dan dua kelompok eksperimen yang terdiri dari kelompok *Constant Volume Intervention* (CVol) dan *Linear Increase in Volume* (LIVol). Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun sebelum latihan sepak bola. Kelompok eksperimen CVol diberikan perlakuan berupa pengulangan latihan *sprint* yang dilakukan secara konstan 10 kali sebelum latihan sepak bola. Kelompok eksperimen LIVol diberikan perlakuan yang sama dengan kelompok CVol namun pengulangan latihan *sprint* ditingkatkan dua kali tiap minggunya (Hunter et al., 2011).

Tabel 1. Program Latihan Kelompok Kontrol, CVol, dan LIVol

| | Minggu 1 | Minggu 2 | Minggu 3 | Minggu 4 | Minggu 5 | Minggu 6 |
|---------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| Kontrol | <i>Pretest</i> | Latihan sepak bola seperti biasa | Latihan sepak bola seperti biasa | Latihan sepak bola seperti biasa | Latihan sepak bola seperti biasa | <i>Posttest</i> |
| CVol | <i>Pretest</i> | IPRS 4,4,2 | IPRS 4,4,2 | IPRS 4,4,2 | IPRS 4,4,2 | <i>Posttest</i> |
| LIVol | <i>Pretest</i> | IPRS 4,4,2 | IPRS 4,4,4 | IPRS 4,4,4,2 | IPRS 4,4,4,4 | <i>Posttest</i> |

(Sumber: Hunter et al., 2011)

Adapun desain IPRS ditunjukkan oleh Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Desain IPRS (Sumber: Hunter et al., 2011)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perlakuan kepada kelompok CVol meningkatkan tes akhir IPRS sebesar 5,1% dan kelompok LIVol meningkat sebesar 3,7%. Peningkatan IPRS berpengaruh pada adaptasi neuromuscular atau peningkatan kekuatan aerobik maksimal atau kapasitas anaerobic. Peningkatan kekuatan aerobik berakibat pada meningkatnya: (1) penyampaian O₂ ke jaringan otot, (2) konsentrasi enzim aerobik, (3) ukuran dan jumlah mitokondrial dan (4) massa jenis kapiler sedangkan peningkatan kapasitas anaerobic

berpengaruh pada peningkatan (1) resintesis PCr, (2) upregulasi kunci enzim glikolitik, (3) kapasitas penyangga otot.

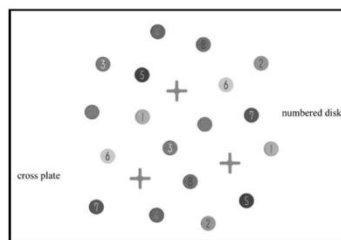
Terkait dengan perbedaan hasil antara CVol dan LIVol, kelompok CVol memberikan hasil IPRS yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok LIVol namun tidak signifikan. Hal ini dimungkinkan karena kurangnya faktor *recovery* pada kelompok LIVol.

Latihan Kelincahan

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan untuk berubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki (Dwiyogo & Sulistyorini, 1991). Menurut (Mutohir & Maksum, 2007) kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Kelincahan adalah hasil dari kombinasi pembentukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan (Budiwanto, 2012). Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dalam kondisi apapun. Adapun bentuk latihan kelincahan yaitu melakukan shuttle run.

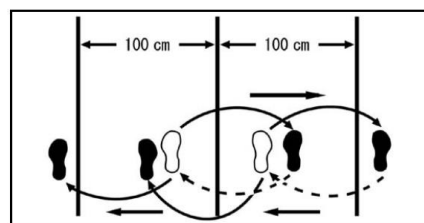
Salah satu hasil penelitian yang dimuat dalam *ICHPER-SD Journal of Research* menyebutkan bahwa program latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen membuat hasil tes kelincahannya lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Subjek penelitian ini adalah 60 siswa dari salah satu SD di Tokyo (Yasumitsu et al., 2011). Kelompok kontrol terdiri dari 31 siswa (15 perempuan dan 16 laki-laki) sedangkan kelompok eksperimen terdiri dari 29 siswa (13 perempuan dan 16 laki-laki). Penelitian dilakukan selama waktu istirahat sekolah yaitu selama 20 menit. Kelompok kontrol dibiarkan menggunakan waktu istirahatnya untuk istirahat biasa seperti bermain sepak bola mini dan bermain kartu. Kelompok eksperimen diberi perlakuan 2 sampai 3 hari dalam seminggu dan tetap dapat menggunakan waktu istirahat di luar hari penelitian untuk istirahat biasa seperti kelompok kontrol. Kinerja kecepatan sering dievaluasi menggunakan metrik berbasis waktu, yang memberikan sedikit informasi tentang faktor mana yang membantu atau membatasi keberhasilan (Eke et al., 2017).

Perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah dengan menggunakan *cross plate* dan piringan yang telah diwarnai dan diberi nomor. Penataan *cross plate* dan piringan pada model latihan kelompok eksperimen dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Susunan *Cross Plate* dan Piringan pada Program Latihan Kelompok Eksperimen (Sumber: Yasumitsu et al., 2011)

Latihan dibagi menjadi 4 set dimana tiap set nya diberi waktu 30 detik. Kelompok eksperimen dibagi menjadi dua dimana kedua sub kelompok eksperimen akan melakukan latihan secara bergantian. Setelah dilakukan 12 kali perlakuan pada kelompok eksperimen, dilakukan tes pengukuran kelincahan. Tes dilakukan dengan cara menghitung point total yang dikumpulkan oleh subjek penelitian selama 20 detik. Satu point diberikan ketika siswa berhasil melewati satu garis sehingga siswa mendapat empat point jika sudah kembali ke titik awal. Tes ini dilakukan dua kali dan hasil yang lebih baiklah yang dicatat. Model tes pengukuran kelincahan ditunjukkan oleh Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Arah pergerakan dan pengulangan yang dilakukan pada tes pengukuran kelincahan (Sumber: Yasumitsu et al., 2011)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada tes awal yang dilakukan, kelompok kontrol mendapat skor sebesar 32,87 (4,08) dan untuk kelompok eksperimen 31,62 (6,04). Dimana skor kelompok kontrol lebih besar daripada kelompok eksperimen selanjutnya setelah 5 minggu (12 kali pertemuan) diberikan perlakuan, dilakukan tes akhir. Skor kelompok kontrol relatif tetap yaitu 32,87 (5,73) sedangkan kelompok eksperimen meningkat 35,69 (7,24).

Latihan Kelentukan

Kelentukan (*flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelentukan atau fleksibilitas (*flexibility*), biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendi. Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Fleksibilitas penting sekali dalam semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi-sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat dan sebagainya. Secara garis besar, beberapa metode latihan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan atau fleksibilitas yaitu sebagai berikut.

1. Peregangan Dinamis

Metode latihan yang tradisional untuk melatih fleksibilitas adalah metode peregangan dinamis (*dinamis stretch*) atau juga sering disebut peregangan balastik (*balastic stretch*). Peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakkan memutar atau memantul-mantulkan anggota-anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregangkan.

2. Peregangan Statis

Cara lain untuk mengembangkan kelentukan adalah dengan latihan peragangan statis (*static stretching*). Dalam latihan *static stretch*, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu. Misalnya : sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukkan, tangan menyentuh atau mencoba menyentuh lantai. Sikap demikian meregangkan kelompok otot belakang paha.

3. Peregangan Pasif

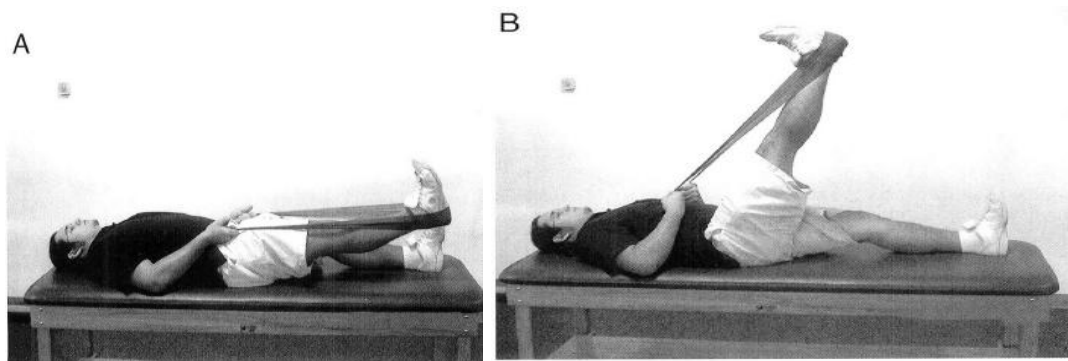
Dalam metode ini, pelaku merilekskan suatu kelompok tertentu, kemudian temannya membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai fleksibilitas maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku

Adapun bentuk-bentuk latihan kelentukan melalui peregangan otot secara spesifik dilakukan dengan cara berikut: (1) Latihan kelentukan sendi bahu, caranya rentangkan kedua lengan dan putar kedua lengan ke depan atau ke belakang dengan siku tetap lurus, lakukan gerakan ini berulang-ulang sesuai kemampuan, (2) Latihan kelentukan otot pinggang, caranya berdiri tegak kedua lengan diluruskan ke atas, liukkan badan ke samping kanan dan ke kiri dengan hitungan waktu antara 10 sampai dengan 15 detik, lakukan ulangan seperlunya, (3) Latihan kelentukan togok, caranya sikap awal duduk kedua tungkai dirapatkan, lutut lurus, bungkukkan badan hingga mencium lutut, kedua tangan memegang ujung jari kaki, kemudian tahan selama 10 sampai dengan 15 detik dan atau selama mungkin.

Contoh di atas hanya sebagian kecil bentuk latihan untuk kelentukan. Pada prinsipnya latihan kelentukan harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

Beberapa penelitian tentang kelentukan telah dilakukan. Salah satu artikel yang diambil dari *Journal of Athletic Training* melaporkan bahwa program latihan *eccentric* dan statis sangat efektif meningkatkan kelenturan urat lutut (Nelson & Bandy, 2004). Subjek penelitian ini adalah 69 siswa laki-laki dari Texarkana, Arkansas High School dengan usia rata-rata 16,45 tahun. Subjek penelitian ini telah dipastikan tidak mempunyai riwayat kerusakan lutut, paha, pinggul dan pinggang selama 1 tahun sebelum penelitian.

Sebelum penelitian, dilakukan pretest untuk mengukur kelenturan urat lutut. Selanjutnya, 69 subjek penelitian dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok *eccentric* (n=24), kelompok peregangan statis (n=21), dan kelompok kontrol (n=24). Ketiga kelompok ini mengikuti program selama 6 minggu (Nelson & Bandy, 2004). Kelompok *eccentric* melakukan latihan gerakan *eccentric* dalam keadaan telentang dengan kaki kiri diperpanjang secara penuh. 0,91 m thraband hitam dibalutkan pada tumit dan subjek memegang setiap ujung theraband dengan tangan. Gerakan yang dilakukan oleh kelompok *eccentric* ditunjukkan oleh Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Gerakan *eccentric* (A) posisi awal dan (B) posisi akhir (Sumber: Nelson & Bandy, 2004)

Gerakan *eccentric* dilakukan dalam waktu 5 detik dan diulangi 6 kali dan tanpa istirahat di antara pengulangan. Jadi diperlukan waktu 30 detik untuk peregangan. Aktivitas ini dilakukan selama 3 hari dalam seminggu selama program penelitian (6 minggu).

Kelompok peregangan statis juga melakukan peregangan dengan alokasi waktu yang sama dengan kelompok *eccentric*. Perbedaannya, pada kelompok peregangan statis tidak menggunakan theraband namun dengan cara berdiri tegak, kaki kiri diletakkan di lantai dan tumit kaki kanan ditempatkan pada kursi dan jari kaki diarahkan ke langit-langit. Subjek kemudian melenturkan tubuh dan menjaga tulang belakang dalam posisi netral selama tangan mencoba meraih ujung kaki.

Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Setelah 6 minggu, ketiga kelompok di test kembali menggunakan prosedur tes pengukuran kelenturan urat lutut. Hasil pengukuran saat pretest dan posttest ditunjukkan oleh Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Kelenturan Urat Lutut

| | Derajat Rata-Rata Pembelokan Lutut | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------|--------|
| | Kontrol | <i>Eccentric</i> | Statis |
| Pretest | 28,42 | 29,67 | 30,05 |
| Posttest | 27,25 | 16,88 | 18,90 |
| Gain (selisih Pretest dan Posttest) | 1,67 | 12,79 | 12,05 |

(Sumber: Nelson & Bandy, 2004)

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa perlakuan program latihan peregangan *eccentric* dan statis selama 6 minggu dapat meningkatkan kelenturan urat lutut secara signifikan.

Latihan Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh terhadap gravitasi, baik dalam keadaan diam (statis) maupun saat bergerak (dinamis) (Mustafa & Gusdiyanto, 2024). Keseimbangan statis terjadi ketika tubuh dalam posisi tetap, sementara keseimbangan dinamis terjadi saat tubuh bergerak. Untuk meningkatkan keseimbangan, diperlukan latihan yang terstruktur dan sesuai dengan kemampuan individu. Berikut ini beberapa bentuk latihan keseimbangan yang dapat dilakukan.

1. Berdiri dengan Satu Kaki

Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh secara bergantian antara kedua kaki. Cara melakukannya adalah sebagai berikut: (1) Berdiri tegak dengan kedua tangan direntangkan ke samping, (2) Angkat kaki kanan lurus ke depan sementara kaki kiri bertumpu pada ujung jari, (3) Tahan posisi tersebut selama beberapa saat, (4) Kembali ke posisi semula, (5) Ulangi latihan dengan kaki kiri sebagai tumpuan.

2. Berdiri dengan Satu Kaki lalu Jongkok

Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh serta menjaga titik berat badan agar tetap stabil. Langkah-langkahnya sebagai berikut: (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, (2) Angkat salah satu kaki lurus ke depan, (3) Rentangkan kedua tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, (4) Tekuk kaki tumpu secara perlahan hingga tubuh dalam posisi jongkok bertumpu pada satu kaki, (5) Tahan posisi tersebut selama beberapa saat, lalu kembali

berdiri dengan kaki tetap lurus ke depan, (6) Kembali ke posisi semula dan ulangi dengan kaki lainnya.

3. Duduk Mengangkat Kedua Kaki

Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan punggung dan kaki. Cara melakukannya adalah: (1) Duduk dengan posisi kaki lurus dan rapat, (2) Rentangkan kedua tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, (3) Angkat kedua kaki secara perlahan hingga tidak menyentuh lantai, (4) Tahan posisi tersebut beberapa saat, lalu kembali ke posisi semula, (5) Ulangi gerakan ini beberapa kali sesuai kemampuan.

Kesimpulan

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor keturunan, tingkat pematangan, usia, asupan gizi, perilaku, serta lingkungan. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang dapat menjalani program latihan yang mencakup latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, serta keseimbangan. Program latihan ini perlu dirancang secara terukur dan aman, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi fisik masing-masing individu.

Adapun rekomendasi pembentukan kesegaran jasmani sebaiknya dilakukan melalui pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan. Individu perlu memilih metode latihan yang sesuai dengan kapasitas fisik mereka untuk menghindari cedera serta memastikan efektivitas latihan. Selain itu, penggunaan alat bantu atau modifikasi peralatan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi individu agar latihan lebih optimal. Dukungan dari lingkungan, seperti fasilitas olahraga yang memadai dan pola hidup sehat, juga berperan penting dalam menjaga serta meningkatkan kesegaran jasmani secara berkelanjutan.

Daftar Rujukan

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics. https://doi.org/10.1207/S15327051HCI1523_6
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Dwiyogo, W. D., & Sulistyorini. (1991). *Pengetahuan Kesegaran Jasmani (Suatu Pengantar)*. IKIP Malang.
- Eke, C. U., Cain, S. M., & Stirling, L. A. (2017). Strategy quantification using body worn inertial sensors in a reactive agility task. *Journal of Biomechanics*, 64, 219–225. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2017.09.030>
- Güvenç, A., Açıkada, C., Aslan, A., & Ozer, K. (2011). Daily Physical Activity and Physical Fitness in 11-to 15-year-old Trained and Untrained Turkish Boys. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(3), 502–514. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24150625>
- Hands, B., & Larkin, D. (2006). Physical fitness differences in children with and without motor learning difficulties. *European Journal of Special Needs Education*, 21(4), 447–456. <https://doi.org/10.1080/08856250600956410>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma.
- Hunter, J. R., O'Brien, B. J., Mooney, M. G., Berry, J., Young, W. B., & Down, N. (2011). Repeated Sprint Training Improves Intermittent Peak Running Speed in Team-Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5), 1318–1325. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d85aac>
- Ichsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. UNJ.
- Ladi, J. (2009). *Latihan Kesegaran Jasmani, Baris Berbaris, Tata Upacara Sipil, dan Ceramah Tentang Kesehatan Mental*. Modul Diklat Prajabatan Gollongan III, (Revisi III). Lembaga Administrasi Negara RI.
- Lasa. (2009). *Manajemen Perpustakaan Sekolah*. Pinus Book.
- Mahardika, W., Mustafa, P. S., Lufthansa, L., Anugrah, T., & Shafi, S. H. A. (2024). Lifelong Sports through the Lens of Physical Literacy: Understanding Definitions, Benefits, and Challenges. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 238–245. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v8i1.7630>
- Mustafa, P. S., & Gusdiyanto, H. (2024). *Monograf Latihan Sirkuit berbasis Neurosains*. CV Pustaka Madani.

- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriquez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Insight Mediatama.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2022). *Laporan nasional sport development index 2022 olahraga, daya saing, dan kebijakan berbasis data*. Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. PT. Indeks.
- Nelson, R. T., & Bandy, W. D. (2004). Eccentric Training and Static Stretching Improve Hamstring Flexibility of High School Males. *Journal of Athletic Training*, 39(3), 254–258. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15496995>
- Rahmani, J., & Khosravani, F. (2015). Effects of Group Exercise (Sports Team) on Hospitalized Depressed Patients. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 104–108. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.383>
- Setiawan, I. (1991). *Jurnal Keolahragaan*. ITB.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Yasumitsu, T., Nogawa, H., & Hatano, Y. (2011). Effects of the Coordination Exercise Program on School Children's Agility: Short-Time Program during School Recess. *ICHPER-SD Journal of Research*, 6(2), 10–13.
- Zhu, Z., Yang, Y., Kong, Z., Zhang, Y., & Zhuang, J. (2017). Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: Findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 395–403. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.003>