



Maksimalkan Feeling, Atlet Suka untuk Adaptasi Lapangan

PRAKTIK berjalan tanpa alas kaki di atas tanah atau rumput yang dikenal sebagai *grounding* atau *earthing*, cukup banyak dilirik kalangan olahragawan sebagai bagian dari rutinitas latihan dan pemulihan. Bek PSIM Jogja Yusaku Yamadera mengaku kerap melakukan *grounding* sebelum latihan untuk membantu tubuhnya beradaptasi dengan kondisi lapangan.

"Saya biasa melakukan sebelum latihan. Jalan tanpa alas di rumput membantu saya lebih cepat merasa nyambung dengan lapangan, untuk menemukan *feeling*," ujarnya, Jumat (15/5) ■

Baca **Maksimalkan...** Hal 7

SYARAT KEAMANAN AREA PIJAKAN

- Permukaan rata agar kaki tidak tertekuk.
- Bebas benda tajam untuk menghindari luka.
- Area bersih dari kotoran berbahaya.
- Kondisi tidak licin demi mencegah terpeleset.

LARANGAN MEDIS KHUSUS

Penderita penyakit diabetes tidak diperbolehkan melakukan aktivitas ini. Sensitivitas saraf kaki mereka yang menurun membuat luka sering tidak disadari. Hal tersebut sangat berbahaya karena dapat memicu infeksi parah hingga terjadi pembusukan jaringan (gangrene).

KARAKTERISTIK PRAKTIK

- **Sederhana:** Aktivitas yang tidak rumit dan mudah dilakukan oleh siapa saja.
- **Penjaga keseimbangan:** Menjadi alternatif efektif untuk menjaga keselarasan antara tubuh dan pikiran
- **Rendah risiko:** Aman dilakukan selama lingkungan dan permukaan tanah yang dipilih steril dari benda tajam.

Life
Style #181



Maksimalkan Feeling, Atlet Suka untuk Adaptasi Lapangan

Sambungan dari hal 1

Menurutnya, kontak langsung dengan permukaan lapangan membuatnya lebih peka terhadap tekstur rumput dan kondisi pijakan, yang penting dalam pertandingan. "Selain itu juga membantu relaksasi. Tubuh terasa lebih ringan dan fokus lebih mudah didapat," tambahnya.

Selain itu, hal tersebut juga membantu untuk memilih tipe sepatu apa yang cocok dan ideal untuk digunakan.

"Permukaannya beda-beda. Itu memengaruhi sepatu yang kita pakai juga," bebernya.

Fenomena serupa juga terjadi di kalangan mahasiswa. Salah satu mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Firman Raihan mengaku, *grounding* menjadi salah satu kebiasaan yang rutin dilakukan, terutama setelah menjalani aktivitas fisik intens. "Saya sering *grounding* setelah latihan

atau kegiatan UKM. Rasanya lebih rileks, seperti tubuh *reset* setelah capek," ujarnya.

Mahasiswa yang aktif di berbagai unit kegiatan olahraga itu menilai *grounding* bukan hanya soal tren, tetapi bagian dari cara sederhana untuk menjaga keseimbangan tubuh.

"Selain bikin tenang, *grounding* juga membantu saya lebih sadar dengan kondisi tubuh sendiri. Jadi tahu kapan harus istirahat atau lanjut latihan," katanya.

Firman menilai praktik *grounding* sebagai aktivitas rendah risiko, selama dilakukan di lingkungan yang aman. Menurutnya, *grounding* juga menjadi alternatif sederhana untuk meningkatkan fokus, relaksasi, dan koneksi dengan lingkungan latihan.

"Buat saya, *grounding* itu bukan hal rumit. Sederhana saja, tapi efeknya terasa untuk menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran setelah aktivitas fisik," tandasnya. (iza/laz/fj)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 06 September 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005