



PELATIHAN MENITI PAPAN JARAK 5 METER 6 REPETISI 2 SET TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH

I Wayan Cita Witarsa ¹⁾, Ida Ayu Kade Arisanthi Dewi ²⁾, Maryoto Subekti ^{3)*}
Ketut Sumerta ⁴⁾, I Gusti Putu Ngurah Adi Santika ⁵⁾,
Dimas Aditya Pangestu ⁶⁾

^{1), 2), 3), 4), dan 5)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP,
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

⁶⁾ KONI Provinsi Bali

E-mail : ¹⁾ iwayancitawitarsa@gmail.com, ²⁾ idaayukadearisanthidewi@gmail.com,
³⁾ maryotosubekti9@gmail.com, ⁴⁾ iketutsumerta@gmail.com,
⁶⁾ dimasadityaasp@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari pelatihan meniti papan jarak 5 meter 6 repetisi 2 set terhadap keseimbangan tubuh siswa SMP Negeri 3 Ubud. Penelitian dilakukan dikarenakan berdasarkan hasil observasi terhadap keseimbangan tubuh siswa SMP Negeri 3 Ubud melalui *Blind Stork Balance Test* bahwa kondisi keseimbangan tubuh siswa berada pada kondisi kurang. Sampel penelitian berjumlah 26 orang yang terbagi ke dalam kelompok perlakuan dan kontrol. Sampel diperoleh dari penggunaan rumus pocock yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan meniti papan jarak 5 meter 6 repetisi 2 set meningkatkan keseimbangan tubuh dengan peningkatan rerata keseimbangan tubuh 15,18 detik atau meningkat 206,8%. Kesimpulan dari penelitian adalah pelatihan meniti papan jarak 5 meter 6 repetisi 2 set terbukti meningkatkan keseimbangan tubuh siswa SMP Negeri 3 Ubud.

Kata kunci : keseimbangan tubuh; pelatihan meniti papan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of training on climbing a plank distance of 5 meters 6 repetitions of 2 sets on the body balance of students at public middle school number 3 Ubud. The research was conducted because based on the results of observations on the body balance of public middle school number 3 Ubud students through the Blind Stork Balance Test that the condition of the student's body balance was in a deficient condition. The research sample consisted of 26 people who were divided into treatment and control groups. Samples were obtained using the pocock formula which met the inclusion and exclusion criteria. The results showed that climbing the plank distance of 5 meters 6 repetitions of 2 sets improved body balance with an average increase in body balance of 15.18 seconds or an increase of 206.8%. The conclusion of the research is that training on climbing a board a distance of 5 meters 6 repetitions 2 sets is proven to improve the body balance of public middle school number 3 Ubud students.

Keywords : body balance; board training

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk memberikan kesehatan baik secara fisik dan rohani. Olahraga tidak sekedar untuk menjaga kesehatan, namun lebih dari itu dengan berolahraga kita dapat meningkatkan prestasi. Prestasi dalam olahraga dapat diraih dengan berbagai faktor salah satunya memiliki fisik yang baik dan prima. Kondisi fisik yang baik dan prima akan memudahkan tubuh untuk melatih teknik dalam setiap cabang olahraga yang ditekuni (Subekti et al., 2021; Putrayasa et al., 2018).

Korespondensi : Maryoto Subekti
E-mail : maryotosubekti9@gmail.com
Alamat : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Mahadewa
Indonesia

Komponen fisik dalam olahraga terdiri atas beberapa komponen salah satunya adalah keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh merupakan komponen biomotorik tubuh yang bertugas menjaga keseimbangan tubuh untuk tetap seimbang (Adiatmika & Santika, 2016). Keseimbangan tubuh bermanfaat untuk menjaga keseimbangan sehingga segala gerak yang berkaitan dengan teknik dalam suatu cabang olahraga dapat dilaksanakan dengan baik (Santika et al., 2014).

Meniti papan adalah suatu jenis olahraga atau juga sebagai suatu jenis pelatihan fisik yang cukup kompleks, karena bentuk aktifitas fisik ini memerlukan komposisi unsur-unsur yang harmonis (Anam et al., 2017). Komponen fisik yang diperlukan dalam meniti papan bentuk tubuh ini akan berpengaruh pula terhadap komponen biomotorik khususnya keseimbangan tubuh, kekuatan otot kaki dan lainya. Sehingga gerakan meniti papan ini banyak dipilih sebagai alternatif bentuk kepelatihan fisik dalam berbagai cabang olahraga.

Gerakan meniti papan adalah suatu bentuk pelatihan keseimbangan tubuh, kekuatan otot tungkai, bahu dan tangan yang dilakukan dengan membentuk gerakan menyerupai sikap kapal terbang dengan kedua kaki berjalan diatas papan dan menumpu berat badan agar tidak jatuh kesamping kanan maupun kesamping kiri sedangkan kedua lengan tangan sebagai alat keseimbangan badan, gerakan ini diulang dilakukan selama beberapa detik dan set sesuai dengan program latihan (Gufan et al., 2015). Keseimbangan tubuh dan kekuatan otot tungkai harus dikuasai secara baik sehingga gerakan-gerakan olahraga baik yang bersifat pertandingan maupun yang bersifat perlombaan yang memerlukan keseimbangan dan kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan sempurna dan dapat meraih prestasi yang diinginkan oleh para guru olahraga.

Dengan memiliki keseimbangan yang baik, tubuh akan dapat berdiri tegak dan efisiensi tenaga dapat dapat dicapai dengan baik, tanpa memiliki keseimbangan tubuh yang baik tubuh akan ambruk kebumi dan tidak dapat melakukan gerakan yang efektif, seorang olahragawan yang tidak memiliki keseimbangan yang baik walaupun teknik dan taktik yang dikuasai sangat baik, akan sulit melakukan gerak yang sulit dan akrobatik, namun dengan pelatihan maniti papan yang dilakukan secara terprogram, progresif dan berkesinambungan akan memberikan efek yang baik bagi keseimbangan dan gerak tubuh yang efektif dan efisien.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 3 Ubud, siswa yang aktif dalam bidang keolahragaan belum memiliki keseimbangan tubuh yang baik. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan dengan *Blind Stork Balance Test* terhadap siswa di SMP Negeri 3 Ubud rata-rata memiliki keseimbangan tubuh 12 detik. Angka tersebut berada pada level kurang. Kurangnya keseimbangan tubuh siswa secara langsung akan mempengaruhi pergerakan tubuh dalam melaksanakan teknik-teknik pada masing-masing olahraga yang dipilih oleh siswa.

Terkait dengan hal tersebut di atas maka perlau dilakukan pelatihan yang kiranya dapat meningkatkan keseimbangan tubuh. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti melakukan penelitian dengan judul pelatihan meniti papan jarak 5 meter 6 repetisi 2 set terhadap keseimbangan tubuh. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek yang dihasilkan oleh pelatihan meniti papan jarak 5 meter 6 repetisi 2 set terhadap keseimbangan tubuh siswa SMP Negeri 3 Ubud.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *randomize pre and post test control group design*. Sampel penelitian berjumlah 26 orang yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu 13 orang pada kelompok perlakuan dan 13 orang pada kelompok kontrol. Jumlah

sampel diperoleh dari penggunaan rumus *pocock* yang didasarkan atas data observasi awal pengukuran keseimbangan tubuh mempergunakan parameter tes *blind strok balance test* (Pocock, 2008). Teknik analisis data untuk menganalisis kelincahan tubuh meliputi : 1) uji deskriptif untuk mengetahui rerata keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok; 2) uji normalitas data dengan *shapiro wilk test* dipergunakan untuk mengetahui normalitas data keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok; 3) uji homogenitas data dengan *levne test* untuk mengetahui homogenitas data keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok; 4) uji *t-paired* untuk mengetahui perbedaan keseimbangan tubuh yang dihasilkan pada masing-masing kelompok; 5) uji *t-independent* untuk mengetahui perbedaan keseimbangan tubuh antar kelompok sesudah pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap uji statistik yang pertama dilakukan adalah dengan melakukan uji dekriptif statistik untuk mengetahui rerata keseimbangan tubuh yang diperoleh pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dan sesudah pelatihan. Data penelitian disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1
Uji Deskriptif Keseimbangan Tubuh pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	N	Minimum (detik)	Maksimum (detik)	Rerata (detik)	Standar Deviasi
Tes Awal Klp.Perlakuan	13	3,21	12,54	7,34	2,97
Tes Akhir Klp.Perlakuan	13	16,35	29,45	22,52	4,06
Tes Awal Klp.Kontrol	13	5,76	11,53	8,70	1,67
Tes Akhir Klp.Kontrol	13	15,64	21,83	19,05	2,06

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data rerata keseimbangan tubuh sebelum pelatihan pada kelompok perlakuan $7,34 \pm 2,97$ detik dan rerata keseimbangan tubuh sesudah pelatihan $22,52 \pm 4,06$ detik. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh data rerata keseimbangan tubuh sebelum pelatihan $8,70 \pm 1,67$ detik dan rerata keseimbangan tubuh sesudah pelatihan $19,05 \pm 2,06$ detik. Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas dengan *shapiro wilk test* dan uji homogenitas data dengan *levne test*. Data disajikan pada Tabel 2 berikut :

Tabel 2
Uji Normalitas dan Homogenitas Data

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistik	df	Signifikansi
Tes Awal Klp.Perlakuan	0,950	13	0,600
Tes Akhir Klp.Perlakuan	0,944	13	0,514
Tes Awal Klp.Kontrol	0,970	13	0,900
Tes Akhir Klp.Kontrol	0,943	13	0,499

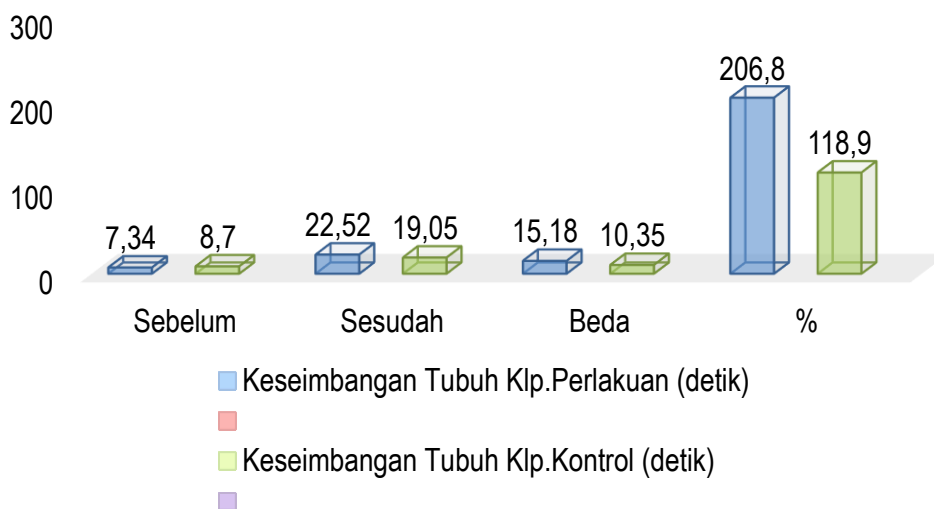
Tabel 3
Uji Homogenitas

	Levene Statistik	df1	df2	Signifikansi
Pengukuran Awal Keseimbangan Tubuh	6,156	1	24	0,020
Pengukuran Akhir Keseimbangan Tubuh	7,730	1	24	0,010

Berdasarkan uji normalitas data pada Tabel 2 diperoleh nilai signifikansi untuk sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan nilai ($p < 0,05$). Hal ini berarti data keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok perlakuan dan kontrol berdistribusi normal. Sedangkan pada uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi dengan nilai ($p < 0,05$). Hal ini berarti data keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok perlakuan dan kontrol homogen. Selanjutnya peneliti melakukan uji t-paired untuk mengetahui efek pelatihan yang dihasilkan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Disajikan pada Tabel 4 berikut :

Tabel 4
Uji t-Paired Data Keseimbangan Tubuh pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	Rerata±SD			%	Signifikansi (2-tailed)
	Sebelum (detik)	Sesudah (detik)	Beda (detik)		
Keseimbangan Tubuh Klp. Perlakuan	7,34±2,97	22,52±4,06	15,18	206,8	0,000
Keseimbangan Tubuh Klp. Kontrol	8,70±1,67	19,05±2,06	10,35	118,9	0,000



Gambar 1
Grafik Efek Pelatihan pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Berdasarkan tabel 4 dan grafik 1 di atas diperoleh nilai signifikansi data keseimbangan tubuh pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna efek pelatihan yang dihasilkan pada kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi ($p < 0,05$). Hal ini berarti pada kelompok kontrol terdapat perbedaan yang bermakna efek pelatihan yang dihasilkan. Pada kelompok perlakuan dan kontrol sama-sama meningkatkan keseimbangan tubuh, namun pada kelompok perlakuan diperoleh beda rerata lebih baik daripada kelompok kontrol dengan beda rerata pada kelompok perlakuan 15,18 detik atau meningkat 206,8% sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh beda rerata 10,35 detik atau meningkat 118,9%. Selanjutnya untuk mengetahui efek pelatihan yang dihasilkan antar kelompok dilakukan *t-independent*. Data disajikan pada Tabel 5 berikut :

Tabel 5
Uji *t-Independent* Data Keseimbangan Tubuh antar Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	Rerata \pm SD			Signifikansi (2-tailed)
	Perlakuan (detik)	Kontrol (detik)	Beda (detik)	
Keseimbangan Tubuh Setelah Pelatihan	22,52 \pm 4,06	19,05 \pm 2,06	3,47	0,011
Keseimbangan Tubuh Sebelum Pelatihan	7,34 \pm 2,97	8,70 \pm 1,67	1,36	0,165

Berdasarkan tabel 5 di atas diperoleh nilai signifikansi untuk keseimbangan tubuh setelah pelatihan ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna data keseimbangan tubuh setelah pelatihan antara kelompok perlakuan dan kontrol. Sedangkan nilai signifikansi keseimbangan tubuh sebelum pelatihan ($p > 0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna data keseimbangan tubuh sebelum pelatihan antara kelompok perlakuan dan kontrol.

Peningkatan keseimbangan tubuh dapat terjadi karena adanya pola latihan yang teratur dan terstruktur serta sesuai dengan kebutuhan. Pada kelompok perlakuan yang diberikan pelatihan meniti papan jarak 5 meter 6 repetisi 2 set lebih meningkatkan keseimbangan tubuh daripada kelompok kontrol yang diberikan pelatihan meniti papan jarak 5 meter 2 repetisi 6 set. Keseimbangan tubuh dapat meningkat karena adanya kinerja maksimal dari saraf vestibulokoklear (Sinichi et al., 2014; Katerina et al., 2014). Saraf vestibulokoklear berasal dari bagian lateral dari sudut yang dibentuk antara *cerebelum* dan *pons* (Ohata et al., 2002). Saraf vestibulokoklear melewati saraf VII menuju internal *acoustic* meatus di bagian tulang temporal bone.

Dengan adanya aktivitas fisik yang menunjang keseimbangan tubuh akan memberikan impuls ke reseptor untuk diterima dan diteruskan oleh saraf vestibulokoklear. Dengan adanya latihan yang teratur sesuai dengan dosis latihan Nala (2016), maka saraf akan beradaptasi. Dengan adanya adaptasi akan melatih saraf dan tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang memang belum pernah dialami oleh tubuh (Daniel et al., 2009).

Peningkatan keseimbangan tubuh lebih baik pada kelompok perlakuan juga disebabkan oleh banyaknya repetisi yang diberikan ditambah dengan set yang lebih sedikit sehingga

berimbang terhadap istirahat yang lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan lebih sedikitnya istirahat antar set mengakibatkan saraf dan tubuh lebih banyak bekerja dan berimbang terhadap proses adaptasi yang maksimal (Burn et al., 2007). Penelitian dengan jumlah repetisi lebih banyak dan set lebih sedikit terbukti meningkatkan komponen fisik juga diteliti oleh Padmawan et al. (2020) yang memberikan beban latihan 4 repetisi 3 set dalam meningkatkan komponen fisik pelatihannya. Penelitian terkait dengan lebih banyaknya repetisi daripada set yang diberikan juga dilakukan oleh Pratama et al. (2019) yang memberikan beban latihan 12 repetisi 3 set.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan di atas disimpulkan bahwa pelatihan meniti papan jarak 5 meter 6 repetisi 2 set meningkatkan keseimbangan tubuh siswa SMP Negeri 3 Ubud. Saran kami sebagai peneliti agar dapat memanfaatkan pelatihan meniti papan jarak 5 meter 6 repetisi 2 set dalam meningkatkan keseimbangan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Anam, K., Purwadi, & Chandra, A. D. S. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Bermain Papan Titian di TK Indria Desa Kutosari Kecamatan Kabupaten Batang. *PAUDIA : Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2). <https://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/2106>
- Burn, J. F., Connes, P., & Marie, E. V. (2007). Alteration of Blood Rheology During and After Exercise are Both Consequences and Modifiers of Body's Adaptation to Muscular Activity. *Science & Sport*, 22(6), 251-266. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2007.09.010>
- Daniel, J. Goble., James, P. Coxon., Nicole Wenderoth, Annouchka Van Impe, Stephan P. Swinnen. (2009). Proprioceptive sensibility in the elderly : Degeneration, functional consequences and plastic-adaptive processes. *Neuroscience & Biobehavior Reviews*, 33(3), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.08.012>
- Gufran, Jumain, & Marhadi. (2015). Meningkatkan Kemampuan Sikap Pesawat Terbang Senam Lantai melalui Metode Berjalan di Atas Balok Titian Siswa Kelas V SDN 6 Palu. *Tadulako Journal Sport Science and Physical Education*, 3(12), 1-14. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/5802>
- Katerina Latridou, Dimitris Mandalidis, Efstathios Chronopoulos, George Vagenas, Spyros Athanasopoulos. (2014). Static and Dynamic Body Balance Following Provocation of the Visual and Vestibular System in Females with and without Joint Hypermobility Syndrome. *Body Balance and Hypermobility. Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(2), 159-164. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.10.003>
- Nala, I. G. N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Ohata, K., Tsuyuguchi, N., Morino, M., Takami, T., Goto, T., Hakuba, A., & Hara, M. (2002). A hypothesis of epirachnoidal growth of vestibular schwannoma at the cerebello-pontine angle : surgical importance. *JPGM : Journal of Postgraduate Medicine*, 48(2), 253-8. <https://www.jpjgmonline.com/article.asp?issn=0022-3859;year=2002;volume=48;issue=4;spage=253;epage=8;aulast=ohata>
- Padmawan, I. P. R., Darmada, I. M., Widiantari, N. L. G., Santika, I. G. P. N. A., Ariawati, N. W., & Segu, A. D. (2020). Pelatihan Ickey Shuffle dengan Jarak 6 Meter 4 Repetisi 3 Set

- terhadap Kelincahan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 119-124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661606>
- Pocock, S. J. (2008). *Clinical Trial a Pratticeal Approach*. New York : A Willey Medical Publication
- Pratama, I., Dei, A., Perdana, A., Santika, I., Adnyana, I., & Citrawan, I. (2019). Pelatihan Drill Smash 12 Repetisi 3 Set terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 2 Mengwi Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 128-135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3344563>
- Putrayasa, I., Citrawan, I., & Santika, I. N. A. (2018). Pelatihan Double Leg Bound 10 Repetisi 3 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai pada Olahraga Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP Santo Yoseph Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 38-43. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/137>
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Purnawati, S. (2015). Pelatihan Berjalan di atas Balok Lurus Sejauh 8 Meter 5 Repetisi 4 Set Lebih Baik daripada 4 Repetisi 5 Set terhadap Keseimbangan Tubuh Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali. *Sport and Fitness Journal*, 3(1), 1-7. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/11868>
- Shinichi Iwasaki, Yoshiharu Yamamoto, Fumiharu Togo, Makoto Kinoshita, Yukako Yoshifuji, Chisato Fujimoto, Tatsuya Yamasoba. (2014). Noisy vestibular stimulation improves body balance in bilateral vestibulopathy. *Neurology*, 82(11), 969-975. DOI: 10.1212/WNL.0000000000000215
- Subekti, M., Santika, I. G. P. N. A., Dewi, I. A. K. A., Citrawan, I. W., Darmada, I. M., & Yasa, I. P. M. (2021). Efektivitas Pelatihan Push-Up dengan Beban Tambahan di Punggung Terhadap Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 221-229. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4459309>