

**PENGARUH LATIHAN SENAM LANTAI TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN STATIS MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN
OLAHRAGA DAN KESEHATAN (FPOK) IKIP PGRI BALI
TAHUN PELAJARAN 2017**

Ni Luh Putu Indrawathi, S.Pd., M.Fis.

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

ABSTRAK

Keseimbangan memiliki peranan yang sangat penting, dimana keseimbangan merupakan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Keseimbangan adalah salah satu komponen aktivitas jasmani yang wajib dimiliki setiap orang dengan level tertentu. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan senam lantai terhadap keseimbangan statis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah mahasiswa kelas B Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali yang berjumlah 40 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil analisis data $t_{test} = 7.988$, dengan $t_{tabel} = 2.093$. Nilai dari $t_{test} = 7.988$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.093$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam lantai terhadap keseimbangan statis pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali.

Kata Kunci : latihan senam lantai, keseimbangan statis.

PENDAHULUAN

Setiap orang memerlukan keseimbangan untuk aktivitasnya. Keseimbangan adalah unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Keseimbangan merupakan salah satu komponen aktivitas jasmani yang wajib dimiliki oleh setiap orang dengan level tertentu. Level keseimbangan seorang atlet tentunya akan berbeda dengan yang bukan atlet. Seorang atlet dituntut memiliki keseimbangan tubuh yang baik untuk

menunjangnya dalam meraih prestasi.

Pengertian keseimbangan adalah kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk mempertahankan pada titik tertentu dengan posisi tertentu. Menurut O'Sullivan (1981), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Dan menurut Ann Thomson (1991), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi

kesetimbangan maupun dalam keadaan statis atau dinamis, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Menurut Ismaryati (2006), ada dua macam keseimbangan yaitu: (1) Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, (2) Keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang tubuh dalam keadaan bergerak.

Untuk meningkatkan keseimbangan salah satunya dapat dilakukan dengan latihan senam lantai. Dalam senam lantai terdapat bentuk latihan keseimbangan tubuh seperti gerakan sikap lilin dan pesawat terbang. Otot yang harus dikuatkan untuk mendapat keseimbangan adalah otot tungkai atas, otot tungkai bawah, otot perut dan pinggul.

Pelatihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan statis. Tipe pelatihan yang digunakan pada penelitian ini adalah latihan dasar senam lantai. Rangkaian gerakan senam yang diberikan terdiri dari komposisi gerakan ringan, sedang, dan berat serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, dan keluwesan. Pelatihan yang akan diterapkan pada penelitian ini berlangsung dalam 12 kali pertemuan, dimana dalam satu minggu terdiri dari 3-4 kali pertemuan dengan pertimbangan waktu tersebut sudah dapat memberikan hasil penelitian yang efektif. Pelatihan dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI

Bali dengan pertimbangan mahasiswa mempunyai keseimbangan tubuh yang kurang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut : apakah latihan senam lantai berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan statis mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali? Tujuan penelitian adalah untuk membuktikan efektivitas latihan senam lantai dalam meningkatkan keseimbangan statis mahasiswa Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yaitu *pre-experimental* dengan desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa kelas B Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali yang berjumlah 40 orang. Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampel adalah *random sampling*, dengan jumlah 20 mahasiswa.

Prosedur penelitian terdiri dari tes awal (*pretest*) yaitu tes yang diberikan pada mahasiswa sebelum mahasiswa diberikan perlakuan, merupakan tes untuk mengetahui kemampuan awal sampel penelitian, selanjutnya *treatment* dalam penelitian ini dilakukan berpanduan dengan program latihan yaitu latihan materi senam lantai berdasarkan Program latihan sebanyak 12 kali

pertemuan. Dimana dalam satu minggu terdiri dari 3-4 kali pertemuan dan tes akhir (*posttest*) dilakukan dengan tujuan mengetahui peningkatan kemampuan sampel penelitian.

Secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi 3

langkah yaitu persiapan, tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat. Selanjutnya uji pengaruh yang digunakan yaitu dengan rumus analisis t-tes.

HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil Tes Awal (*Pre-test*)

Tabel 1. Deskripsi Data *Pre-test*

Mean	Max	Min	Std. Deviasi	Range	Mode	Median
20.54	26.78	15.41	3.426	11.37	19.21	19.76

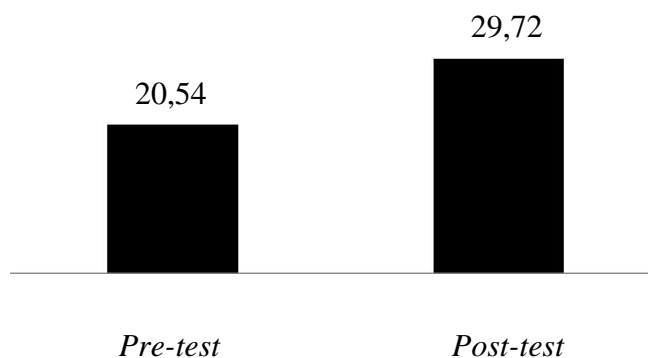
2. Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Tabel 2. Deskripsi Data *Post-test*

Mean	Max	Min	Std. Deviasi	Range	Mode	Median
29.72	35.78	22	3.758	13.75	30.44	30.32

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pre-test* dan *post-test* pada tabel 1 dan 2 maka didapat hasil sebagai berikut : rata-rata kemampuan keseimbangan mahasiswa pada

pre-test adalah 20.54 sedangkan pada *post-test* adalah 29.72. Adapun Grafik Histogram hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik histogram hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* kemampuan keseimbangan

3. Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Indikator	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0.751 > 0.05	Normal
Posttest	0.820 > 0.05	Normal

Berdasarkan hasil tabel 3 tersebut terlihat nilai signifikansi *pre-test* dan *post-test*

tiap indikator lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

4. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 4. Data Hasil Uji Homogenitas

Hasil	Signifikansi	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0.971 > 0,05	Homogen
<i>Post-test</i>	1.000 > 0,05	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 4 tersebut terlihat nilai signifikansi tiap variabel lebih besar dari 0.05, maka

dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

5. Hasil Uji-t

Tabel 5. Data Hasil Uji-t antara *Pre-test* dan *Post-test*

Uraian	Rata-rata	t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf signifikan
<i>Pre-test</i>	20.54	7.988	19	2.093	5%
<i>Post-test</i>	29.72				

Hasil uji-t menunjukkan nilai t_{test} untuk hasil keseimbangan yaitu sebesar 7.988. Berdasarkan tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db = (N-1)$ adalah $20-1 = 19$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.093. Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 7.988$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.093$ artinya hipotesis di terima berarti

terdapat pengaruh yang signifikan.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini keseimbangan statis mahasiswa meningkat dengan peningkatan yang signifikan dari hasil uji-t dan analisis uji beda antara rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan kemampuan tersebut terjadi karena disebabkan

oleh proses latihan melalui materi senam lantai memberikan dampak positif dalam peningkatan keseimbangan statis yang dimiliki mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali.

Skor rata-rata peningkatan yang terjadi yaitu *pre-test* 20.54 meningkat pada saat dilakukan *post-test* menjadi 29.72 (meningkat sebesar 9.18) dengan persentase peningkatan sebesar 44.69 %.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disampaikan bahwa pelatihan tersebut dapat meningkatkan keseimbangan statis.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan senam lantai terhadap hasil keseimbangan statis mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali, dengan rata-rata peningkatan yang terjadi yaitu *pre-test* 20.54 meningkat pada saat dilakukan *post-test* menjadi 29.72 (meningkat sebesar 9.18) dengan persentase peningkatan sebesar 44.69 %.

Saran

Kepada para guru/pelatih serta para atlet khususnya, dapat mempergunakan pelatihan senam lantai untuk meningkatkan keseimbangan statis dan kepada peneliti lain dianjurkan mengadakan penelitian lanjutan yang digabungkan dengan komponen biomotorik lain yang dianggap menunjang dalam meningkatkan keseimbangan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ismaryati, 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Mukholid, Agus. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yudhistira
- Margono Agus dan Suyati. 1996. *Teori dan Praktek Senam I*. Surakarta : Depdikbud USM.
- O'Sullivan, Susan B, Karen, E Cullen, and Schmitz, Thomas J. 1981. *Physical Rehabilitation Evaluation and Treatment Procedures*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Soedarminto dan Soeparman. 2002. *Kinesiologi*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Thomson, Ann M. 1991. *Tidy's Physiotherapy - 12th Edition*. London: Butterworth-Heinemann Ltd.