

## Tingkat Kemampuan Keseimbangan Atlet Di Koni Kabupaten Gunung Kidul

Abdul Alim<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

\*Corresponding Author. Email: [abdulalim@uny.ac.id](mailto:abdulalim@uny.ac.id)

### Abstrak

Aspek pengukuran fisik sangat penting bagi proses evaluasi atlet, seperti halnya keseimbangan atlet untuk menunjang performa atlet menjadi maksimal dan memberi *treatment* yang tepat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keseimbangan atlet porda gunung kidul 2021. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya dalam penelitian ini mendeskripsikan presentasi tingkat keseimbangan atlet porda gunung kidul tahun 2021. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes kemampuan fisik biomotor keseimbangan yang diikuti 113 atlet dari berbagai cabang olahraga yang diperlombakan dalam ajang Porda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet gunung kidul yang berjumlah 202 atlet terbagi menjadi kategori “sangat baik” sebesar 12% (23 atlet), kategori “baik” sebesar 31% (63 atlet), kategori “cukup” sebesar 12% (23 atlet), “kurang” sebesar 1% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 1% (2atlet).

**Kata kunci:** Keseimbangan, Biomotor

### *Level of Athlete's Balance Ability in Koni, Gunung Kidul Regency*

#### *Abstract*

*The aspect of physical measurement is very important for the athlete's evaluation process, as is the athlete's balance to support the athlete's performance to the maximum and provide the right treatment. The purpose of this study was to determine the level of balance of the athletes of porda Gunung Kidul 2021. This research method is descriptive quantitative which aims to create an objective description or description of a situation using numbers, starting from data collection, interpretation of the data as well as the appearance and results in the study. This describes the presentation of the level of balance between the athletes of North Sumatra Province in 2021. The data collection technique in this study used a balance biomotor physical ability test which was participated by 113 athletes from various sports who competed in the Porda event. 202 athletes were divided into "very good" category by 12% (23 athletes), "good" category by 31% (63 athletes), "adequate" category by 12% (23 athletes), "less" by 1% (2 athletes), "very poor" by 1% (2 athletes).*

**Keywords:** Balance, Biomotor

## PENDAHULUAN

Prestasi yang tinggi ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya kualitas pelatih, program latihan yang berkualitas, sarana dan fasilitas yang menunjang, dukungan dari pemerintah, sponsor dan orang tua, serta kemampuan atlet. Prestasi yang tinggi merupakan hasil dari rangkaian proses latihan yang dilakukan secara sistematis dan metodis. Program latihan yang sistematis dan metodis apabila tidak ditunjang oleh atlet yang berbakat dalam cabang olahraga tertentu maka prestasi yang akan dicapai oleh atlet tidak akan maksimal.

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan pers dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga.

Muhammad Afif (2017: 292) mengatakan bahwa prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan bisa dicapai oleh mereka yang berbakat dan yang sejak usia muda telah mampu memenuhi persyaratan yang dituntut oleh suatu cabang olahraga, serta mampu mengikuti latihan dengan sistematis dalam jangka panjang.

Berdasarkan pada kenyataan yang ada, biomotor yang baik sangat dibutuhkan bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi tertinggi.

Pengetahuan tentang bagaimana kondisi fisik atlet menjadi salah satu faktor utama yang harus dipertimbangkan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi (Bompa & Haff, 2009).

Menurut Mansur, dkk (2020: 2) mengatakan bahwa kondisi fisik seorang atlet dalam dunia olahraga prestasi merupakan suatu hal yang sangat penting dan mendasar, karena untuk mendapatkan prestasi yang baik maka atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan pondasi mendasar yang harus terpenuhi terlebih dahulu dari sekian tahapan seorang atlet untuk mencapai kualitas latihan yang sempurna dalam mencapai performa maksimal pada saat bertanding. Kondisi fisik sendiri terdiri dari komponen-komponen dasar biomotor salah satunya keseimbangan.

Perkembangan keseimbangan adalah hasil alami dari peningkatan kekuatan pada otot-otot, perkembangan wilayah otot meningkatkan daya tahan atlet, mendukung penerapan gerakan yang terkontrol selama pelaksanaan gerakan sportif, dan memastikan perlindungan teknik gerakan (Satiroglu et al., 2013). Dengan memberikan peningkatan kekuatan dan transfer kekuatan yang proporsional, ini mengurangi risiko cedera dan meningkatkan efisiensi dalam gerakan atau transisi antar gerakan karena peningkatan keseimbangan. Selain itu, perkembangannya memungkinkan demonstrasi keterampilan teknis yang lebih baik dan kualitas permainan seorang atlet (Savas, 2013).

Mengembangkan dan meningkatkan keseimbangan serta kekuatan otot merupakan keuntungan besar bagi atlet dalam olahraga pilihan mereka (Iftekher et al, 2007). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa keseimbangan menjadi salah satu faktor penting untuk menuju puncak performa.

Beberapa otot harus menyesuaikan dengan beban latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kinerja olahraga mereka, kekuatan core, keseimbangan (Ekstrom et al., 2007). Penguatan otot mempengaruhi keseimbangan seorang atlet dalam berperforma dan meminimalisir cedera (Nesser et al., 2008).

Lacy & Williams, (2018) berpendapat bahwa keseimbangan (balance) adalah keahlian seseorang dalam mengontrol organ syaraf otot yang ada di dalam tubuhnya. Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai keterampilan yang bisa digunakan untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) atau pusat gravitasi (center of gravity) terhadap bidang tumpu (base of support). Keseimbangan juga menggunakan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh muskuloskeletal dan bidang tumpu.

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan keadaan seimbang (tubuh) baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang tubuh dalam keadaan diam (Ismaryati, 2006). Sedangkan menurut Knudson (2007), keseimbangan dinamis adalah keseimbangan dalam kondisi bergerak atau bergerak dengan kecepatan konstan. Tingkat keseimbangan yang baik pada seseorang dapat menghasilkan gerak yang efektif dan efisien, serta sebaliknya, apabila tingkat keseimbangan buruk maka akan menimbulkan resiko jatuh yang lebih besar.

Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (Center Of Mass) atau pusat gravitasi (Center Of Gravity) terhadap bidang tumpu (base of support). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan statik dan dinamik sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari integrasi/interaksi sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk proprioceptor) dan muskuloskeletal (otot, sendi, dan jar lunak lain) yang dimodifikasi/diatur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, vestibular. Oleh sebab itu seseorang pada saat akan melakukan gerak keseimbangan secara tidak langsung berhubungan langsung dengan anggota badan yang lainnya.

Frank dan Deutsch dalam winarno (2007:249) mendefinisikan keseimbangan sebagai tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menjaga system jaringan urat sarafnya dalam keadaan statis, sehingga merespon dan mengontrol tubuhnya dalam melakukan gerakan tertentu.

Keseimbangan merupakan salah satu kondisi fisik yang tidak bisa dilepaskan dalam olahraga apapun. Keseimbangan merupakan keterampilan untuk mensejajarkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk melakukan berbagai aktifitas secara efektif dan efisien.

Ditinjau dari hasil perolehan medali pada Pekan Olahraga Daerah (Porda) DIY 2019, dimana kontingen Gunungkidul belum bisa mengganggu dominasi tiga kontingen yang dikuasai oleh Sleman, Kota Yogya, dan Bantul. Dari 455 medali emas yang diperebutkan, Sleman unggul dengan raihan 140 medali emas, 122 perak, dan 157 perunggu. Di posisi kedua kontingen Kota Yogya mengoleksi 134 medali emas, 131 perak, 133 perunggu. Kontingen Bantul berada di posisi ketiga dengan raihan 123 medali emas, 132 perak, dan 161 perunggu. Kontingen Kulon Progo di posisi keempat meraih 40 medali emas, 28 perak, dan 65 perunggu. Sedangkan Gunungkidul berada di podidi juru kunci dengan 18 medali emas, 40 perak, dan 59 perunggu.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi kontingen Gunungkidul adalah dengan mengetahui kondisi fisik agar dapat meningkatkan potensi fungsional dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat paling tinggi, salah satunya tingkat keseimbangan yang dimiliki atlet.

Keseimbangan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dan sangat penting bagi seorang atlet, baik dalam keadaan diam atau bergerak. Keseimbangan tidak hanya diperlukan untuk menyempurnakan teknik dan taktik saja, tetapi keseimbangan juga merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam usaha mendukung peningkatan prestasi karena dalam penerapannya dipengaruhi oleh situasi dan kondisi lingkungan sekitarnya.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. (Widiastuti, 2015:17). Dengan memiliki keseimbangan yang bagus maka atlet akan mampu melakukan gerakan dengan maksimal dan tepat sasaran. Mengingat begitu pentingnya faktor keseimbangan bagi atlet, maka hendaknya perlu ditingkatkan lagi agar penampilan saat bertanding mendapat hasil yang maksimal.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, metode yang bertujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data dilapangan, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006) dalam penelitian mendeskripsikan presentasi tingkat keseimbangan atlet porda gunung kidul tahun 2021. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes kemampuan fisik biomotor keseimbangan yang diikuti 113 atlet dari berbagai cabang olahraga yang diperlombakan dalam ajang Porda Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet kabupaten gunung kidul yang berjumlah 113 atlet terbagi menjadi kategori “sangat baik” sebesar 12% (23 atlet), kategori “baik” sebesar 31% (63 atlet), kategori “cukup” sebesar 12% (23 atlet), “kurang” sebesar 1% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 1% (2atlet).

Tabel 1. Diagram Atlet Gunung Kidul



Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keseimbangan seluruh atlet Porda Gunungkidul tahun 2021, hal ini dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk merancang program latihan yang sesuai bertujuannya untuk meningkatkan potensi fungsional dan mengembangkan kemampuan biomotor keseimbangan menuju performa maksimal.

Kualitas fisik yang memadai telah terbukti meningkatkan level penampilan atlet dalam meraih keberhasilan karir olahraga di masa depan (Sherwoody et al, 2020) Perkembangan keseimbangan menjadi masalah dalam dunia olahraga, jika keseimbangan seseorang tidak bagus maka akan berpengaruh dalam melakukan kegiatan olahraga (Permana, 2013). Berdasarkan uraian diatas dijelaskan aspek fisik yang salah satunya terdiri dari keseimbangan mempengaruhi performa keberhasilan seorang atlet menuju kemampuan maksimal. Pada dasarnya dengan adanya keseimbangan akan muncul berbagai manfaat, manfaat keseimbangan akan mempermudah performa gerak di dalam cabang olahraga begitu pula dalam kehidupan sehari-hari, sehingga saat keseimbangan ini baik maka akan baik pula pergerakan dalam melakukan performa gerak di dalam salah satu cabang olahraga.

Beberapa otot harus menyesuaikan dengan beban latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kinerja olahraga mereka, kekuatan core, keseimbangan (Ekstrom et al., 2007). Penguatan otot mempengaruhi keseimbangan seorang atlet dalam berperforma dan meminimalisir cedera (Nesser et al., 2008), selaras dengan penelitian tersebut bahwa keseimbangan seorang atlet berpengaruh signifikan dalam performa atlet.

Frank dan Deutsch dalam winarno (2007:249) mendefinisikan keseimbangan sebagai tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menjaga system jaringan urat sarafnya dalam keadaan statis, sehingga merespon dan mengontrol tubuhnya dalam melakukan gerakan tertentu. Pernyataan tersebut mendukung bahwa keseimbangan mempengaruhi performa atlet untuk berprestasi lebih maksimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa hanya 12% dari total keseluruhan atlet yang mempunyai tingkat keseimbangan dengan kategori sangat baik, disimpulkan bahwa banyak dari atlet porda Gunungkidul belum mencapai taraf tertinggi tingkat keseimbangannya dimana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Di dukung dengan pernyataan Nesser et al., 2008 bahwa Penguatan otot mempengaruhi keseimbangan seorang atlet dalam berperforma dan meminimalisir cedera.

Kesadaran kita tentang penyempurnaan komponen biomotor fisik khususnya keseimbangan lebih dimatangkan sesuai kebutuhan cabor, dimana komponen fisik ini juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam proses pencapaian prestasi. Atlet harus terus berlatih untuk meningkatkan kemampuan keseimbangannya agar dapat menyempurnakan komponen fisik yang dimiliki sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afif, U. M. (2017). Identifikasi Bakat Olahraga pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Manonjaya Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 291-298.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human Kinetics
- Don R. Kirkendall, Pengukuran dan Evaluasi untuk Guru Pendidikan Jasmani, alih Bahasa oleh M.E Winarno dkk, Jakarta: PPS. UNJ, 2007.
- Ekstrom Donatelli R, Carp K. Electromyographic analysis of core trunk, hip, and thigh muscles during 9 rehabilitation exercises. *J Orthop Sports Phys Ther* 2007; 37, 754-762.
- Hamlets, T. (2007). *Sports Search Health and Physical Activity Report*. The London Borough of Tower Hamlets.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung, November 2011.
- Ismaryati, 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*, Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Iftekher, SN, Bakhtiar, M, Rahaman, KS. Effects of yoga on flexibility and balance: a quasi-experimental study. *Asian J Med Biol Res* 2017; 3: 276–281
- Jamalong,A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM), IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(2):156-168. Retrieved from <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/>
- Knudson, D. (2007). *Fundamentals of Biomechanics, Second Edition*. In *Fundamentals of Biomechanics*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-5298-4>
- Lacy, A. C., & Williams, S. M. (2018). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Routledge
- Maksum, Ali. (2007). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Mansur. (2011). *Pemanduan bakat olahraga*. Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNY.
- Nesser T W, Huxel K C, Tincher J L, Okada T. The relationship between core stability and performance in division I football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research* 2008; 22:6, 1750-1754.
- Permana, D. F. W. (2013). Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Satiroglu S, Arslan E, Atak M. Core Training Application in Volleyball. *5. Training Science Congress*, 02-04 Temmuz 2013; Beytepe/Ankara, Türkiye.
- Savas S. Basketball on Core Stabilization and the Impact on Performance of the Band Practice There. *5. Training Science Congress*, 02-04 Temmuz 2013; Beytepe/Ankara, Türkiye.

Sherwoody, C., Read, P., Till, K., Paxton, K., Keenan, J., & Turner, A. (2020). Strength, power and speed characteristics in Elite Academy Soccer. *Journal of Australian Strength and Conditioning*

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri Yogyakarta.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.