



**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN OTOT INTI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT PRESISI PADA PRAKTISI *PARKOUR*
FREERUNNING DI KOMUNITAS *PARKOUR* BATAM**

ARIF SETIYO PRAMONO¹ , ISKA NOVIARDILA²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku
Tambusai. ²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan
Tuanku Tambusai

e-mail: arifsetyo17@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan otot inti dibandingkan latihan regular pada kemampuan lompat presisi praktisi *parkour freerunning* di komunitas *parkour* Batam. Desain penelitian menggunakan *pretest-posttest design*, dengan membagi kelompok berjumlah 16 orang menjadi dua secara acak. Kelompok pertama mendapat latihan regular dan kelompok lainnya diberikan perlakuan berupa latihan otot inti. Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang diperoleh melalui uji t, diperoleh peningkatan yang signifikan pada kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan, didapat peningkatan kemampuan gerak dasar lompat presisi. Dari hasil uji t kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 7.541 > t_{tabel} 2.365$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. uji t kelompok kontrol didapat $t_{hitung} 3.211 > t_{tabel} 2.365$, dan nilai signifikansi $0.015 < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen yaitu sebesar 8.25. Nilai rata-rata *posttest* kelompok kontrol yaitu sebesar 7.00, dengan selisih nilai rata-rata *posttest* kedua kelompok sebesar 1.25, diketahui bahwa latihan otot inti lebih efektif dibandingkan dengan latihan regular.

Kata kunci: *Parkour freerunning*, Otot inti, Lompat presisi.

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the core muscle exercise method compared to regular exercise on the precision jump ability of freerunning parkour practitioners in parkour Batam community. The research design used a pretest-posttest design, by dividing a group of 16 people into two randomly. The first group received regular exercise and the other group was given treatment in the form of core muscle training. Based on the analysis of the research data obtained through the t-test, a significant increase was obtained in the studied group. The treatment was given in 16 sessions, there is an increase in the basic movement ability of precision jump. From the results of the t test of the experiment group, it can be seen that t count $7.541 > t$ table, 2.365 , and the significance value is $0.000 < 0.05$. the results of the t test of the control group, it can be seen that t count $3.211 > t$ table, 2.365 , and the significance value is $0.015 < 0.05$. Based on the results of the analysis, the average posttest value of the experimental group was 8.25 . The average value of the control group posttest is 7.00 . with the difference in the average posttest value of the two groups of 1.25 , It is known that core muscle training is more effective than regular exercise.

Keywords: Parkour freerunning, Core muscles, precision jump.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo dan Sidik, 2013 : 37). Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Atletik adalah olahraga yang terdiri dari nomor lari, lompat dan lempar. Atletik merupakan cabang olahraga tertua yang dilombakan sejak olimpiade 776 SM di Yunani. Olahragaini berasal dari Yunani yaitu dari kata *atlon*, *atlon* yang artinya pertandingan atau perjuangan (Wiarso, 2013 : 1). Atletik merupakan olahraga tertua di dunia dan dapat juga disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lompat dan lempar. Gerakan atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan unsur yang berpengaruh terhadap semua jenis olahraga. Hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha dalam menyelamatkan diri dari suatu gangguan. Pada tahun 2007 muncul suatu olahraga baru yg menggunakan gerakan-gerakan dasar atletik, olahraga baru ini disebut dengan *Parkour*.

Parkour merupakan olahraga baru dan menarik yang dilakukan orang-orang di seluruh dunia dan sudah mulai digemari dan sangat populer di Indonesia. Menurut Witfield, Gerling dan Pach (2011 : 24) "*Parkour* dapat didefinisikan sebagai sebuah seni gerakan yang efisien. Beberapa gerak dasar dalam parkour yaitu *balance on feet*, *cat balance*, lompat presisi, mendarat, berguling dan *vaults*. Gerakan-gerakan dasar tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: 1. *Balance on feet* yaitu gerakan menyeimbangkan tubuh dengan posisi berdiri keseimbangan yang bagus artinya dapat menyeimbangkan diri dalam ketinggian yang berbeda atau pada tembok yang sempit. 2. *Cat balance* yaitu gerakan menyeimbangkan tubuh dengan menggunakan kedua kaki dan kedua tangan seperti seekor kucing. 3. Lompat presisi yaitu gerakan melompat yang mengandalkan ketepatan yang akurat biasanya digunakan pada permukaan yang sempit. 4. Mendarat yaitu gerakan untuk dapat melakukan suatu gerak lanjutan, gerakan mendarat ini digunakan dalam suatu permukaan datar maupun dari tempat yang tinggi ke tempat yang lebih rendah. 5. Berguling yaitu gerakan melipat badan seperti sebuah bola yang berguna untuk menyerap dan mengalihkan momentum tubuh.

Salah satu gerakan dasar di dalam parkour adalah lompat presisi yang mengacu pada keakuratan yang dibutuhkan untuk mendaratkan lompatan secara akurat dalam berpindah dari satu halangan ke halangan lainnya. Sebagian besar teknik presisi dimulai dari awalan lompat dan mendarat pada tempat yang tepat, dengan momentum terbatas atau tanpa tambahan momentum. Lompat presisi adalah suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu atau dua kaki untuk mencapai jarak sejauh jauhnya dan mendarat pada tempat yang tepat yang dapat dibagi menjadi 4 unsur gerakan, yaitu : awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.

Menurut Rohendi dan Suwandar (2017 : 9) "Otot inti anatomi dapat diartikan sebagai wilayah tubuh yang meliputi bagian kerangka misalnya, tulang rusuk, tulang belakang, korset panggul, korset bahu, jaringan pasif tulang rawan, ligamen, dan otot-otot aktif yang menyebabkan kontrol gerak di daerah tubuh". Dalam upaya meningkatkan latihan lompat presisi pada praktisi parkour dan freerunning diperlukan latihan fisik atau latihan otot yg tepat. Latihan yang digunakan adalah latihan yg berfokus pada otot-otot inti. Otot inti adalah otot-otot di tubuh bagian bawah dan atas tubuh. Banyak dari otot-otot ini berada di bawah permukaan tubuh, sehingga mereka tidak terlihat bahkan ketika seorang atlet telah mengembangkannya. Otot-otot

ini sangat penting, karena otot inti yang menjaga postur yang tepat dan yang melindungi organ dalam tubuh. Otot inti juga sangat penting dalam atletik karena hampir semua gerakan atletik memanfaatkan otot-otot ini sampai batas tertentu. Ada berbagai cara untuk melatih otot inti, yang semuanya akan meningkatkan kinerja kesehatan dan atletik secara keseluruhan. Bagaimanapun juga latihan kekuatan statis untuk otot inti tubuh bermanfaat dalam olahraga dinamis seperti *parkour freerunning*, Karna otot inti tubuh memiliki fungsi utama pada postur badan. Latihan kekuatan statis memungkinkan otot-otot untuk menspesifikasi sudut persendian yang diinginkan (Witfield. Gerling dan Pach, 2011 : 64).

Berdasarkan masalah yang muncul di lapangan dalam latihan praktisi *parkour freerunning* Batam diketahui bahwa kemampuan para praktisi dalam lompat presisi secara umum memiliki kemampuan yang kurang baik. Selama ini jenis latihan yang dilakukan hanya latihan yang bersifat umum contohnya seperti latihan daya tahan dan berlari sebagai bentuk latihannya. Para praktisi *parkour freerunning* batam masih tampak kurangnya latihan fisik atau latihan otot didalam sesi latihan seperti latihan otot *statis push up* untuk melatih tubuh bagian atas seperti otot dada, otot pundak dan otot punggung, latihan *sit up* untuk melatih otot perut, yang seharusnya menjadi salah satu latihan dasar yang dilakukan didalam parkour dan freerunning. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya pemanasan, kondisi fisik yang lelah setelah beraktifitas sebelum sesi latihan, asupan gizi praktisi *parkour freerunning* yang kurang dan metode latihan fisik atau latihan otot yang monoton. Dalam sesi latihan yang sudah berlangsung gerakan yang dilakukan para praktisi masih sangat kurang dari yang diharapkan seperti pada saat 1) Awalan dan tolakan: Badan tidak diturunkan ke posisi setengah berjongkok dan tidak mengayunkan tangan kebelakang dan kedepan badan, 2) Sikap badan di udara: saat di udara lutut kaki tidak ditekuk dan kurang di angkat ke arah dada dan melompat lurus kedepan yang seharusnya kearah atas depan membentuk parabola, 3) Mendarat: Mendarat dengan tumit dan tidak menyeimbangkan tubuh ketika mendarat.

Tipe Artikel

1. Otot

Rohedi dan Suwandar (2017 : 8) menjelaskan otot adalah daging tubuh. Otot menonjol dan bergelombang tepat di bawah kulit, dan tersusun dalam lapisan bersilangan kearah bawah sampai tulang tempat otot melekat, otot jarang bekerja sendiri, otot biasanya berkontraksi dalam kelompok, menggerakkan dengan sudut yang akurat dan jarak yang tepat. Sedangkan Devi berpendapat (2017 : 27), otot merupakan organ tubuh yang mengubah energi kimia menjadi energi mekanik/gerak sehingga dapat berkontraksi untuk menggerakkan rangka, sebagai respon tubuh terhadap perubahan lingkungan. Otot disebut alat gerak aktif karena mampu berkontraksi.

Otot adalah sebuah jaringan konektif yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh baik yang disadari maupun yang tidak. Sekitar 40% berat dari tubuh kita adalah otot. Tubuh manusia memiliki sel-sel yang tipis dan panjang. Otot bekerja dengan cara mengubah lemak dan glukosa menjadi gerakan dan energi panas. Sel-sel otot ini dapat bergerak karena sitoplasma mengubah bentuk (Wiarso, 2013 : 77). Berdasarkan pendapat tersebut, yang dimaksud dengan otot adalah jaringan konektif yang berupa daging. Otot melekat pada tulang yang berkontraksi menggerakkan rangka. Yang berfungsi menggerakkan bagian-bagian tubuh yang berguna dalam melakukan suatu aktivitas.

2. Otot Inti

Rohedi dan Suwandar (2017 : 9) berpendapat bahwa otot inti anatomi dapat diartikan sebagai wilayah tubuh yang meliputi bagian kerangka misalnya, tulang rusuk, tulang belakang, korset panggul, korset bahu, jaringan pasif tulang rawan, ligamen, dan otot-otot aktif yang

menyebabkan kontrol gerak di daerah tubuh. Gerak manusia adalah perubahan posisi dalam ruang atau terhadap bagian tubuh lainnya (Patusuri, 2012 : 9)

Kibler, Press dan Sciascia (2006 : 189) berpendapat Inti muskuloskeletal tubuh termasuk tulang belakang, pinggul dan panggul, proksimal bagian tubuh bawah dan struktur perut. Otot-otot inti termasuk otot-otot batang dan panggul yang bertanggung jawab untuk memelihara stabilitas tulang belakang dan panggul dan membantu dalam menghasilkan dan mentransfer energi dari bagian tubuh besar ke kecil selama banyak kegiatan olahraga. Otot dan persendian pinggul, panggul, dan tulang belakang terletak di pusat untuk dapat melakukan banyak fungsi penstabil yang diperlukan tubuh agar segmen-segmen distal melakukan fungsi spesifiknya, memberikan stabilitas proksimal untuk mobilitas dan fungsi distal anggota tubuh. Selain fungsi lokalnya sebagai stabilitas dan pembangkitan kekuatan, aktivitas inti juga terlibat dengan hampir semua kegiatan ekstremitas seperti berlari, menendang, dan melempar. Oleh karena itu, posisi, gerakan, dan kontribusi inti harus dievaluasi dan diperlakukan sebagai bagian dari evaluasi dan perawatan cedera ekstremitas.

Behm, Drinkwater, Willardson, dan Cowley (2010 : 110) Inti anatomi didefinisikan sebagai kerangka aksial dan semua jaringan lunak dengan perlekatan proksimal yang berasal pada kerangka aksial terlepas dari apakah jaringan lunak berakhir pada kerangka aksial atau kerangka apendikular. Mencapai stabilitas tulang belakang yang cukup mewakili interaksi kompleks pasif dan otot aktif dan subsistem saraf, dengan demikian, satu otot atau struktur tidak dapat diidentifikasi sebagai penstabil tulang belakang yang paling penting. Kombinasi otot-otot inti yang direkrut tergantung pada tuntutan tugas.

Stabilisator kerangka aksial global termasuk yang besar, otot superfisial yang memberikan kekakuan multisegmental dalam rentang yang lebih besar dan juga bertindak sebagai penggerak utama selama aktivitas dinamis. Otot inti lainnya mungkin dianggap sebagai transfer aksial-apendikular pada ekstremitas atas dan bawah via korset panggul dan korset bahu, masing-masing. Otot-otot inti ini berfungsi dalam mentransfer torsi dan momentum sudut selama kinerja kegiatan kinetik terpadu, seperti melempar atau menendang. Kelemahan pada otot inti dapat mengganggu transfer torsi dan momentum sudut, mengakibatkan penurunan kinerja.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa otot inti adalah otot-otot besar yang melekat pada bagian rangka seperti tulang rusuk, tulang belakang, korset panggul, korset bahu, jaringan pasif tulang rawan, ligamen. Terutama otot punggung dan otot perut. Yang berfungsi sebagai penstabil tubuh dan mentransfer energi dari bagian tubuh besar ke bagian tubuh yang kecil. Harsono (2018 :92) berpendapat bahwa Tugas utama otot-otot *core* tersebut ialah sebagai peredam (*absorber*) sewaktu atlet melompat, melakukan pantulan (*rebound*), atau sebelum latihan latihan yang bersifat pliometrik. Tujuan lain selain sebagai peredam, juga untuk menstabilkan (*stabilize*) tubuh dan untuk menjadi *link* atau *transmitter* (penghubung, perantara) antara lengan dan tungkai.

3. Latihan

Harsono (dikutip oleh Wiguna, 2017 : 1) berpendapat bahwa, latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Rohendi dan Suwandar (2017 : 159), latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis yang dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin dicapainya(Wiguna, 2017 : 2). Sedangkan menurut Bompa (dalam Wiguna, 2017 : 1), latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang

lama, dan ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Dari beberapa pendapat yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah suatu aktivitas olahraga atau jasmani yang dilakukan secara berkala dalam meningkatkan suatu kemampuan demi mencapai kondisi yang lebih baik. Melalui latihan kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan. Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Latihan adalah pengajaran, atau pengembangan dalam diri sendiri atau orang lain, segala keterampilan dan pengetahuan yang berhubungan dengan kompetensi tertentu. Latihan memiliki tujuan khusus dalam meningkatkan suatu kemampuan, kapasitas, produktivitas, dan kinerja seseorang. Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2017).

Dalam olahraga, latihan merupakan proses persiapan bagi para atlet menuju ke arah tingkat keterampilan yang paling tinggi perlu memiliki suatu perencanaan. Agar tugas pokok latihan tersebut mencapai sasaran yang diinginkan, ada faktor-faktor latihan dasar dalam suatu program latihan secara keseluruhan. Faktor-faktor latihan tersebut meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dilakukan secara teoritik maupun praktik. Faktor-faktor latihan tersebut berkaitan antara satu dengan yang lainnya, dan agar persiapan menuju prestasi puncak dapat dicapai dengan tepat. Latihan fisik dan teknik yang lebih kompleks perlu mendapat prioritas yang harus didahulukan dibanding faktor-faktor lainnya.

a. Aspek-aspek latihan

Wiguna (2017 : 2) berpendapat, seorang atlet yang memenangkan sebuah pertandingan olahraga selalu memiliki kualitas performa yang baik, baik itu dari segi fisik, teknik maupun kemampuan biomotornya. Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet menurut Harsono (2017) yaitu, (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik dan (4) latihan mental. Beban latihan

- #### b. Beban latihan dibutuhkan untuk memaksimalkan performa atlet selama latihan. Wiguna (2017 : 19), Peningkatan beban latihan merupakan penyesuaian terhadap respon fisiologis, dan untuk menyesuaikan stimulus latihan yang dapat ditoleransi oleh kemampuan atlet. sistem dan metode latihan beban menurut Harsono (2018) yaitu, (1) sistem set, (2) sistem *superset*, (3) sistem *split routines*, (4) metode *multi-poundage*, (5) sistem *burn-out*, dan (6) sistem *pyramid*.

4. Otot Inti

Latihan otot inti adalah bagian penting dalam kebugaran jasmani dan merupakan dasar dari latihan kekuatan. Menurut Ida Bagus Wiguna (2017 : 80) *core training* sangat diperlukan dalam latihan persiapan umum, terutama pada atlet-atlet pemula atau atlet pada usia muda, dikarenakan pada jenis latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot secara keseluruhan dan dengan sifat latihannya yang statis dan dinamis namun dengan intensitas ringan dapat mengurangi kemungkinan cedera saat latihan.

Otot inti yang kuat mempermudah tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari, lemahnya otot inti dapat menyebabkan masalah seperti sakit pada bagian pinggang atau pinggul dan postur tubuh yang kurang baik. Harsono (2018) berpendapat bahwa otot inti yang lemah bisa menyebabkan performa atlet terbatas kemampuannya. Maka dari itu untuk meningkatkan performa para atlet, latihan otot inti dibutuhkan sebagai latihan dasar yang harus dilakukan oleh para atlet. Berikut contoh-contoh latihan otot inti (1) *reverse crunch*, (2) *sepeda crunch*, (3) *sit-up*, (4) *jack knife*, (5) *flutter kick* dan (6) *dead bug*.

5. *Parkour Freerunning*

Parkour freerunning merupakan seni gerak yang mengutamakan kreatifitas dan kebebasan dalam mengatasi berbagai rintangan. Kata parkour berasal dari latihan haling rintang militer prancis *parcours du combattant*. Olahraga ini banyak melibatkan gerakan seperti melompat dan memanjat yang menghubungkan gerakan tubuh manusia dengan objek-objek yang ada lingkungan sekitar seperti tangga, pagar dan sebagainya. Orang yang mendalami olahraga ini disebut dengan *traceur* bagi laki-laki dan *traceuse* bagi perempuan.

Sejarah perkembangan parkour berasal dari *méthode naturelle* (metode natural) yang diciptakan oleh mantan perwira angkatan laut prancis Georgres Hebert yang terkesan pada kemampuan fisik dan mental kaum pribumi di afrika dalam kunjungannya. Herbert yakin bahwa melatih gerakan yang beragam pada lingkungan yang alami akan memungkinkan murid-muridnya untuk dapat menggunakan daya tahan, kekuatan dan kecepatan di setiap medan geografis dan dalam situasi apa pun (Witfield, Gerling dan Pach, 2011).

Parkour dan *freerunning* keduanya berasal dari prancis. olahraga *parkour* didirikan oleh David Belle yang terinspirasi oleh ayahnya yang merupakan seorang pemadam kebakaran yang berlatih dengan metode natural saat menjadi tentara. David Belle mengenal olahraga halang rintang tersebut dari ayahnya Raymond Belle. Olahraga halang rintang tersebut kini dikenal dengan nama *parkour*. Saat Usia 15 tahun, David Belle pindah ke Lisses (salah satu kota di Prancis). Pada waktu itu, dia bertemu dengan para remaja di sana yang tertarik dengan apa yang dilakukan oleh David. Disinilah David Belle dan para remaja tersebut membentuk grup *parkour*. Sedangkan *freerunning* berasal dari pemikiran yang sedikit berbeda yang diperkenalkan oleh Sebastien Foucan.

Parkour digambarkan sebagai suatu disiplin gerakan atau seni, di mana praktisi mengadopsi cara lain selain yang ditetapkan baik secara arsitektur atau budaya. Para *traceur* memilih caranya sendiri melalui alam atau perkotaan dan mengikuti jalan yang ditetapkan untuk dirinya sendiri, melewati berbagai hambatan yang mungkin muncul secepat dan seefisien mungkin, fokus pada gerakan yang terkontrol dan kombinasi gerakan yang mengalir. *Parkour* dapat dipahami sebagai seni gerakan yang efisien. Sedangkan *Freerunning* dipahami sebagai turunan dari disiplin gerakan *Parkour*. teknik gerakan dasar di lingkungan perkotaan dan alami sering membentuk fondasi teknik *Freerunning* dan kombinasi dari macam-macam teknik. Penekanannya tidak terletak pada bergerak maju tetapi bergerak dengan tubuh sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan secara kreatif dan individual. (Witfield, Gerling dan Pach, 2011). Walau pun *parkour* dan *freerunning* memiliki filosofi yang berbeda, namun para pendiri tidak menetapkan hukum yang harus ditaati, sehingga saat ini keduanya secara berdampingan berfungsi sebagai model membangkitkan diskusi dan renungan. Ada beberapa teknik teknik dasar dalam *parkour* yaitu : (1) keseimbangan, (2) lompat presisi, (3) mendarat, (4) *vaults*, dan (5) memanjat.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian eksperimen, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variable (Maksum, 2012). Metode eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk melakukan percobaan yang berupa latihan, dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*, yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum dilakukan suatu perlakuan (*treatment*) dan *posttest* setelah dilakukan perlakuan. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok satu diberi latihan otot inti, kelompok dua diberikan latihan tanpa latihan otot inti.

Pada penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Tes ini diharapkan dapat memperlihatkan hasil yang berbeda antara *pretest* dan

posttest yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan. Sehingga efek dari perlakuan dapat diketahui secara akurat, karena adanya perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan. (1) Latihan otot inti dalam penelitian ini adalah latihan untuk meningkatkan gerakan dasar dalam gerak dasar lompat presisi, latihan ini dilakukan dengan gerak statis dan dinamis dengan perkenaan otot inti, latihan ini menggunakan system set dan repetisi, latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan intensitas 3-4 kali dalam 1 minggu. (2) Lompat presisi pada penelitian ini adalah seni melompat dari titik a ke titik b secara akurat, setiap sampel diberikan kesempatan dua kali dalam melakukan lompat presisi dengan jarak dua meter.

praktisi yang dijadikan sampel yaitu berjumlah 16. Dari 16 praktisi tersebut dibagi kedalam dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan perlakuan, pembagiannya dilakukan secara *random* atau acak dengan cara undian berupa kertas kecil yang berjumlah 16 lembar yang bertuliskan kelompok 1 (untuk kelompok eksperimen) sebanyak delapan lembar, dan kertas kecil bertuliskan kelompok 2 (untuk kelompok kontrol) sebanyak delapan lembar, kemudian dicampur dan diacak.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2018 : 151). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal maupun pengukuran akhir. Bentuk tes yang digunakan yaitu lompat presisi dengan dua kaki. Gerakan dasar lompat presisi diawali dengan posisi berdiri dengan tangan mengayun untuk membantu lompatan, melompat dengan dua kaki, ketika pada posisi terbang kedua lutut ditekuk kearah pinggang, mendarat dengan dua kaki secara bersamaan tanpa kehilangan keseimbangan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara *observasi*, yaitu dengan mengamati gerakan dasar para praktisi dalam melakukan lompat presisi. Gerakan dasar yang diamati yaitu pada gerak awalan lompatan, posisi di udara dan posisi pendaratan. Kriteria tersebut kemudian dicentang pada lembar observasi yang telah diamati pada lompatan presisi.

Tes ini dilakukan sebanyak dua kali kesempatan dengan menggunakan nilai tertinggi. Alat yang digunakan berupa garis pijakan yang digunakan sebagai titik lompatan dan titik pendaratan. Penilaian tes ini adalah dengan melihat gerakan dasar lompat presisi pada awalan, posisi di udara, dan posisi tubuh saat mendarat. Penilaian gerakan lompat presisi dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tabel 3.2
Instrumen penilaian gerak dasar lompat presisi

| No | Komponen | Gerakan yang diharapkan |
|----|-----------------|---|
| 1 | Awalan | Praktisi melakukan awalan lompatan dengan dua kaki, dibantu dengan lengan serta bahu yang diayunkan. |
| | | Praktisi melakukan awalan lompatan dengan dua kaki tetapi ayunan lengan kurang. |
| | | Praktisi melakukan awalan lompatan tanpa dibantu dengan ayunan lengan. |
| 2 | Posisi di udara | Praktisi melakukan gerakan di udara dengan posisi badan condong kedepan dan kedua kaki diangkat setinggi pinggang di depan badan. |
| | | Praktisi melakukan gerakan di udara dengan posisi badan condong kedepan namun kaki kurang diangkat setinggi pinggang. |

| | | |
|---|-----------------|---|
| | | Praktisi melakukan gerakan di udara dengan posisi badan condong kebelakang dengan kaki tidak diangkat. |
| 3 | Posisi Mendarat | Praktisi melakukan pendaratan dengan dua kaki, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan. |
| | | Praktisi melakukan pendaratan dengan dua kaki, lutut ditekuk, namun posisi badan sedikit condong ke belakang. |
| | | Praktisi melakukan pendaratan dengan dua kaki, lutut tidak ditekuk, dan badan tidak dicondongkan ke depan. |

Keterangan penilaian:

Nilai 1 : Apa bila tidak atau hanya memenuhi salah satu gerakan yang diharapkan.

Nilai 2 : Apa bila memenuhi 2 gerakan yang diharapkan.

Nilai 3 : Apa bila memenuhi 3 gerakan yang diharapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Lompat Presisi Kelompok Eksperimen

| No | Sampel | <i>PreTest</i> | <i>Posttest</i> |
|----|----------------|----------------|-----------------|
| 1 | E1 | 6 | 9 |
| 2 | E2 | 6 | 8 |
| 3 | E3 | 7 | 8 |
| 4 | E4 | 5 | 8 |
| 5 | E5 | 4 | 8 |
| 6 | E6 | 5 | 7 |
| 7 | E7 | 5 | 9 |
| 8 | E8 | 6 | 9 |
| 9 | Rata-Rata | 5.50 | 8.25 |
| 10 | Simpangan Baku | 0.926 | 0.707 |
| 11 | Nilai Maksimal | 7 | 9 |
| 12 | Nilai Minimal | 4 | 7 |

Hasil penelitian kelompok eksperimen didiskripsikan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal=4, nilai maksimal=7, rata-rata (*mean*)=5.50, dengan simpangan baku (*std. Deviation*)=0.92, Sedangkan Untuk *posttest* nilai minimal=7, nilai maksimal=9, rata-rata (*mean*)=8.25, dengan simpangan baku (*std. Deviation*)=0.70, dari yang telah dijelaskan dari data yang dikumpulkan dapat dilihat adanya kenaikan rata-rata pada awal sebesar 5.50, kemudian meningkat menjadi sebesar 8.25.

Tabel 4.2
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Lompat Presisi Kelompok Kontrol

| No | Sampel | <i>PreTest</i> | <i>Posttest</i> |
|----|--------|----------------|-----------------|
| 1 | K1 | 5 | 7 |
| 2 | K2 | 5 | 6 |
| 3 | K3 | 7 | 8 |

| | | | |
|----|----------------|-------|-------|
| 4 | K4 | 5 | 6 |
| 5 | K5 | 6 | 6 |
| 6 | K6 | 7 | 7 |
| 7 | K7 | 6 | 7 |
| 8 | K8 | 6 | 9 |
| 9 | Rata-Rata | 5.88 | 7.00 |
| 10 | Simpangan Baku | 0.835 | 1.069 |
| 11 | Nilai Maksimal | 7 | 9 |
| 12 | Nilai Minimal | 5 | 6 |

Hasil penelitian kelompok kontrol didiskripsikan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal=5, nilai maksimal=7, rata-rata (*mean*)=5.88, dengan simpangan baku (*std. Deviation*)=0.83, Sedangkan Untuk *posttest* nilai minimal=6, nilai maksimal=9, rata-rata (*mean*)=7.00, dengan simpangan baku (*std. Deviation*)=0.106, dari yang telah dijelaskan dari data yang dikumpulkan dapat dilihat adanya kenaikan rata-rata pada awal sebesar 5.88, kemudian meningkat sebesar 7.00.

Tabel 4.7
Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | t | Df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pre-Test Eksperimen - Post-Test Eksperimen | -2.750 | 1.035 | .366 | -3.615 | -1.885 | -7.514 | 7 | .000 |
| Pair 2 | Pre-Test Kontrol - Post-Test Kontrol | -1.125 | .991 | .350 | -1.954 | -.296 | -3.211 | 7 | .015 |

Dari hasil uji t kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa t hitung memiliki nilai 7.514 dan dengan nilai t tabel dengan $df=7$ pada taraf signifikansi 0.05 sebesar 2.365. oleh karena t hitung $7.541 > t$ tabel 2.365, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.

Sedangkan Dari hasil uji t kelompok kontrol dapat dilihat bahwa t hitung memiliki nilai 3.211 dan dengan nilai t tabel dengan $df=7$ pada taraf signifikansi 0.05 sebesar 2.365. oleh karena t hitung $3.211 > t$ tabel 2.365, dan nilai signifikansi $0.015 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan..

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen yaitu sebesar 8.25. Nilai rata-rata *posttest* kelompok kontrol yaitu sebesar 7.00, dengan selisih nilai rata-rata *posttest* kedua kelompok sebesar 1.25. Maka diketahui kelompok eksperimen yang

menggunakan metode latihan otot inti lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan latihan umum.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang diperoleh melalui uji t, diperoleh peningkatan yang signifikan pada kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan yang dilakukan 4 kali dalam seminggu memberi pengaruh terhadap peningkatan hasil lompat presisi pada praktisi *parkour freeruning* di komunitas *parkour* Batam. Pelatihan yang dilakukan yaitu dengan menggunakan metode latihan otot inti. Hasil tes lompat presisi pada praktisi *parkour freeruning* di komunitas *parkour* Batam didapatkan data berupa nilai t hitung $7.514 > t$ tabel 2.365 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan otot inti lebih efektif jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan latihan umum contohnya seperti latihan lari pada praktisi *parkour freeruning* di komunitas *parkour* Batam. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata *posttest* kelompok eksperimen yaitu sebesar 8.25, sedangkan rata-rata *posttest* kelompok kontrol yaitu sebesar 7.00 dengan selisih nilai rata-rata *posttest* kedua kelompok sebesar 1.25.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Adanya pengaruh latihan otot inti terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freeruning* di komunitas *parkour* Batam, yang didapat hasil penelitian kelompok eksperimen dideskripsikan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal=4, nilai maksimal=7, rata-rata (*mean*)=5.50, dengan simpangan baku (*std. Deviation*)=0.92, Sedangkan Untuk *posttest* nilai minimal=7, nilai maksimal=9, rata-rata (*mean*)=8.25, dengan simpangan baku (*std. Deviation*)=0.70, dari yang telah dijelaskan dari data yang dikumpulkan dapat dilihat adanya kenaikan rata-rata pada awal sebesar 5.50, kemudian meningkat menjadi sebesar 8.25. (2) Latihan otot inti lebih baik dibandingkan dengan latihan umum terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freeruning* di komunitas *parkour* Batam, Yang didapat Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen yaitu sebesar 8.25. Nilai rata-rata *posttest* kelompok kontrol yaitu sebesar 7.00, dengan selisih nilai rata-rata *posttest* kedua kelompok sebesar 1.25.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagus Wiguna, Ida. 2017. Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Ben Kibler, W, Joel Press dan Aaron Sciascia. 2006. The Role of Core Stability in Athletic Function. Sports Med 36 (3): 189-198. (Diakses 19 November 2020. <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636030-00001>)
- David G. Behm, Eric J. Drinkwater, Jeffrey M. Willardson, dan Patrick M. Cowley. 2010. Canadian Society for Exercise Physiology position stand: The use of instability to train the core in athletic and nonathletic conditioning. Applied Physiology Nutrition and Metabolism 35: 109–112. (Diakses 19 November 2020. <https://www.nrcresearchpress.com/doi/abs/10.1139/h09-128#.XWX2meMzblU>)
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Gunawan, Imam. 2017. Pengantar Stastitika Inferensial. Jakarta: Raja Grifindo Persada.
- Harsono. 2017. Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung: Remaja

- Rosdakarya Offset.
- Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Jess Jerver. 2009. Belajar dan Berlatih ATLETIK. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Kris Buana Devi, Anakardian . 2017. Anatomi Fisiologi & Biokimia Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Nugroho,u. 2018. Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani. Jateng: Sarnu Untung
- Patusuri, Achmad. 2012. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.jakarta : Rineka Cipta
- Rohendi, Aep. Etor Suwandar dan Endang Komara (Ed). 2017. Belajar Gerak Berbasis Otot Inti. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung : Alfabeta
- Wiarso, Giri. 2013. Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiarso, Giri. 2013. Anatomi & Fisiologi Sistem Gerak Manusia. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Witfield, jan. Ilona E. Gerling dan Alexander Pach. 2011. The Ultimate Parkour & Freerunning Book. United Kingdom (UK): Meyer & Meyer Sport.