

Tingkat Kemampuan Keseimbangan Atlet di Koni Kabupaten Gunung Kidul

Abdul Alim, Wisnu Nugroho

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

abdulalimuny@gmail.com, wisnu.nugrogo@uny.ac.id

Abstrak Raihan prestasi optimal merupakan akumulasi dari berbagai faktor penunjang prestasi pada atlet. Untuk mencapai prestasi optimal banyak hal yang menjadi faktor, salah satunya faktor penunjangnya adalah keseimbangan. Pada penelitian ini peneliti lebih menekankan terhadap keseimbangan atlet pada gunung kidul 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat keseimbangan atlet pada gunung kidul 2021. Desain penelitian ini termasuk jenis penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet kabupaten 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% (2 atlet). “sangat baik” sebesar 20% (23 atlet), kategori “baik” sebesar 56% (63 atlet), kategori “cukup” sebesar 20% (23 atlet), “kurang” sebesar 2% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 2% (2 atlet).

Kata kunci : Kemampuan, Keseimbangan, Gunung Kidul

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 metodelis. Program latihan yang sistematis dan metodelis 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 fondasi 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.

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 Penelitian

Desain dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang menggambarkan atau mendeskripsikan persentase tingkat keseimbangan atlet Porda Gunungkidul tahun 2021. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes kemampuan fisik biomotor keseimbangan yang diikuti 111 atlet dari

berbagai cabang olahraga yang diperlombakan dalam ajang Porda.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet kabupaten 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).

Pembahasan

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 tujuannya untuk meningkatkan potensi fungsional dan mengembangkan kemampuan biomotor keseimbangan menuju derajat yang paling tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa hanya 12% dari total keseluruhan atlet yang mempunyai tingkat keseimbangan dengan kategori sangat baik, dapat disimpulkan bahwa banyak dari atlet porda Gunungkidul belum mencapai taraf tertinggi tingkat keseimbangannya dimana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

Saran

Pelatih harus lebih memperhatikan komponen fisik keseimbangan, dimana komponen fisik ini juga merupakan factor 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

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C.

(2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human Kinetics

Hamlets, T. (2007). *Sports Search Health and Physical Activity Report*. The London Borough of Tower Hamlets.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung, November 2011.

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.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/>

Maksum, Ali. (2007). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Mansur. (2011). *Pemanduan bakat olahraga*. Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNY.

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