

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga secara teratur mampu memberikan manfaat yang luar biasa bagi tubuh, salah satunya meningkatkan kesegaran jasmani. Pada kesegaran jasmani, menurut Widiastuti dapat dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu : (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*), meliputi : Kecepatan, Power, Keseimbangan, Kelincahan, Koordinasi, Kecepatan reaksi.¹

Komponen–komponen diatas dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan maupun tujuan dalam berolahraga. Kesegaran jasmani yang merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh dapat memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

¹ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta : Bumi Timur Jaya, 2011), h.14.

Dengan berkembangnya zaman banyak unsur-unsur olahraga yang dapat dijadikan pilihan dalam berolahraga, salah satunya yaitu penguatan. Dalam dunia keolahragaan kata penguatan mungkin sudah tidak asing lagi di telinga kita, di zaman modern ini penguatan merupakan aktivitas olahraga yang banyak digunakan orang sebagai salah satu cara untuk membentuk otot-otot inti yang diinginkan.

Akan tetapi saat ini pula olahraga penguatan tidak hanya di jadikan sebagai pembentuk otot inti saja, banyak olahraga penguatan yang digunakan sebagai rehabilitasi ataupun sebagai pencegahan cedera. Disamping itu terlatihnya otot inti sangat berpengaruh terhadap keseimbangan koordinasi tubuh baik itu keseimbangan *static* maupun keseimbangan *dynamic*.

Seperti yang terlansir menurut buku karangan Widiastuti menjelaskan bahwa keseimbangan *static* maupun *dynamic* merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa.² Dengan demikian apabila terlatihnya keseimbangan koordinasi tubuh baik itu *static* maupun *dynamic* sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Selain itu, setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi *statik* atau *dinamik*. Untuk

² *Ibid.*, h.144.

melaksanakan tugas sehari-hari, ataupun dalam melakukan aktifitas keolahragaan.

Penguatan banyak macamnya salah satunya yaitu *core exercise*, latihan ini mampu membentuk kekuatan tubuh. Gerakannya menekan pada perut, otot disamping perut dan pada bagian punggung. “Ketiga bagian tersebut merupakan kesatuan yang dinamakan *core*”.

Latihan *core* merupakan olahraga pembakaran kalori dan pembentukan otot-otot inti. Otot inti yang kuat sangat penting untuk melakukan latihan beban dengan gerakan yang baik dan benar, untuk mengangkat beban maksimum, untuk mengurangi resiko cedera dan juga untuk stabilitasi tubuh. Latihan untuk otot inti ini memang tak hanya baik untuk melatih dan membentuk otot punggung, perut dan pinggang saja. Tetapi juga berfungsi melatih otot-otot lain yang berfungsi menjaga stabilitas tubuh. Disamping itu kordinasi antara tubuh bagian atas dan bawah akan berjalan dinamis jika otot inti dalam kondisi baik.

Selain dengan latihan penguatan *core*, untuk melatih otot inti ada pula latihan dengan menggunakan *senam pilates*. Dimana *senam pilates* ini dilakukan perlahan-lahan secara terkendali dengan menggunakan gerakan-gerakan pergangan untuk membangun kekuatan tubuh secara keseluruhan. *Senam pilates* juga

menggabungkan latihan pernapasan sehingga bagus untuk menenangkan pikiran. Tujuan utama dari *senam pilates* sama halnya dengan latihan penguatan *core* yaitu melatih otot inti. Otot inti yang kuat akan membuat postur tubuh menjadi lebih baik, serta meningkatkan keseimbangan koordinasi tubuh.

Diiringi berkembangannya ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga, tidak menutup kemungkinan adanya cabang olahraga baru, salah satunya yaitu cabang olahraga *drumband*. Kendati termasuk cabang olahraga baru, cabang olahraga *drumband* ini sudah mulai dipertandingkan ditingkat nasional seperti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diselenggarakan di Riau. Olahraga *drumband* merupakan olahraga perpaduan antara *music* dan fisik.

Seperti diketahui, olahraga ini menggunakan alat *music* seperti alat tiup (*brass*) dan alat pukul (*perkusi*) dengan berat yang berbeda. Penggunaan alat pada saat latihan maupun bertanding berpengaruh pada keseimbangan tubuh pada saat bergerak. Kesiapan otot-otot inti jelas semakin dibutuhkan untuk memudahkan dalam proses latihan maupun pada saat bertanding. Terlihat jelas pada olahraga ini untuk membawa alat yang digunakan pada saat latihan maupun bertanding dibutuhkan kekuatan, kesiapan maupun keseimbangan otot yang baik. Jika tidak memiliki kekuatan otot ataupun keseimbangan koordinasi

tubuh yang baik sudah pasti berpengaruh terhadap penampilan latihan dan bertanding.

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti memahami bahwa adanya hubungan antara latihan penguatan *core* dan *senam pilates* terhadap peningkatan keseimbangan . Dengan ini peneliti ingin membandingkan seberapa besar dan seberapa efektif latihan *core* dan *senam pilates* terhadap peningkatan keseimbangan terhadap atlet *drumband* Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Apakah proses latihan latihan *core* dan *senam pilates* dapat memberikan peningkatan keseimbangan ?
2. Berapa besar pengaruh latihan *core* terhadap peningkatan keseimbangan ?
3. Berapa besar pengaruh *senam pilates* terhadap peningkatan keseimbangan ?
4. Bagaimana hasil akhir perbandingan antara latihan *core* dengan *senam pilates* terhadap peningkatan keseimbangan ?
5. Seberapa efektif perbandingan antara latihan *core* dengan *senam pilates* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dapat di tentukan batasan masalah yaitu perbandingan antara latihan penguatan *core* dengan *senam pilates* terhadap peningkatan keseimbangan atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Latihan *Core* dapat meningkatkan keseimbangan ?
2. Latihan *Senam Pilates* dapat meningkatkan keseimbangan ?
3. Terdapat perbedaan antara latihan *core* dan *senam pilates* terhadap peningkatan keseimbangan

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai ilmu pengetahuan baru bagi para pembaca.
2. Untuk mengetahui perbandingan efektifitas antara latihan *core* dan *senam pilates* terhadap peningkatan keseimbangan.
3. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat tentang pengaruh metode latihan *core* dan metode latihan *senam pilates* terhadap keseimbangan pada atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta

4. Menjadi sebuah kegiatan dan pelajaran yang berharga bagi peneliti dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah.
5. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi masyarakat umum mengenai adanya hubungan perbandingan antara latihan penguatan *core* dengan *senam pilates*.