

BAB II

KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Latihan

Pada hakikatnya setiap orang selalu dan tidak pernah lepas dari kegiatan fisik, latihan dan aktifitas kebugaran jasmani demi memperoleh tubuh yang sehat oleh karena itu setiap orang selalu ingin menjaga kesehatan dan menjaga kondisi tubuh yang baik agar dapat melakukan pekerjaan atau aktifitas sehari-hari tanpa adanya penyakit. Oleh karena itu dibutuhkan suatu konsep latihan yang dapat menarik minat individu atau kelompok melakukan rutinitas olahraga secara teratur.

Latihan menurut Tudor O. Bumpa Latihan adalah aktifitas olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai suatu sasaran yang telah ditentukan.¹

Dengan demikian dapat diartikan secara umum berdasarkan definisi di atas latihan merupakan suatu konsep seseorang dalam

¹ Tudor O. Bumpa, *Theory and Methodologi Of Training*, Terjemahan (Jakarta), h. 4.

melaksanakan suatu aktifitas fisik melalui berbagai proses panjang karena dalam kegiatannya memerlukan waktu yang lama, sistematis dan secara progresif, agar tujuan dari latihan itu dapat berpengaruh dan diambil manfaatnya secara spesifik dan keseluruhan.

Harsono mendefinisikan latihan sebagai berikut, Latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban atau pekerjaannya.²

Latihan secara sistematis merupakan konsep latihan bahwa latihan harus dilaksanakan secara rutin dan teratur dengan berpatokan pada program atau periodisasi yang telah dibuat sedmikian rupa, sedangkan progresif yaitu latihan haruslah bertahap artinya dari intensitas ringan ke sedang dan dari beban sedang ke berat dalam waktu yang sangat lama.

Latihan yang baik juga memiliki prinsip-prinsip dalam proses pelaksanaannya, tujuannya adalah agar latihan yang dilakukan setiap waktunya memiliki hasil dan manfaat, sehingga proses yang dilakukan tidak lah sia-sia. Prinsip-prinsip yang sesuai dengan kaidah latihan adalah sebagai berikut :

²Harsono, *Ilmu Coaching* (Jakarta PIO KONI Pusat. 1996), h. 306.

a. Intensitas Latihan

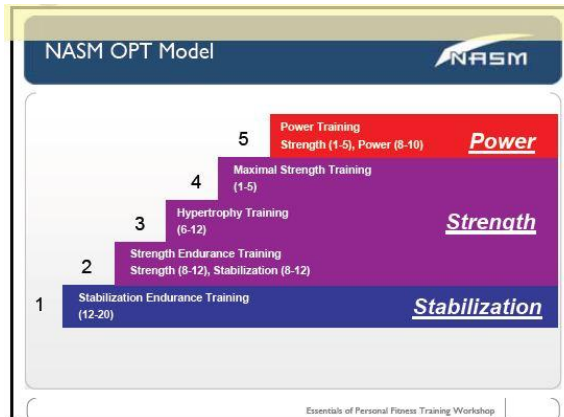
Pembahasan mengenai intensitas latihan secara umum, intensitas latihan merupakan unsur terpenting dan merupakan faktor terpenting dalam program latihan. Besar kecilnya intensitas berpengaruh terhadap efek latihan yang ditimbulkan. Makin besar intensitas latihan maka semakin besar pula efek latihan yang ditimbulkan, khususnya meningkatkan kardiovaskuler, menaikkan kadar kolesterol baik dan menurunkan kadar kolesterol jahat dengan demikian program latihan yang telah dibuat akan terasa dan berpengaruh.

Rendahnya intensitas latihan biasanya dapat ditentukan dengan cara memeriksa denyut nadi pada saat latihan. Ada bermacam-macam cara yang dipergunakan orang untuk menentukan denyut nadi maksimal dan denyut nadi olahraga atau kerja, menurut ilmu pengetahuan kesehatan dalam olahraga perhitungan denyut nadi maksimal dihitung sebagai berikut :

Zona latihan didasari oleh presentase perkiraan denyut jantung maksimal (Max HR). Karena max HR menurun seiring dengan bertambahnya usia, menggunakan kedua tingkat kebugaran dan usia untuk menentukan zona latihan.³

³ Brian J. Sharkey, *Kebugaran dan Kesehatan terjemahan Eri Dasmarani Nasution* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2003), h. 109.

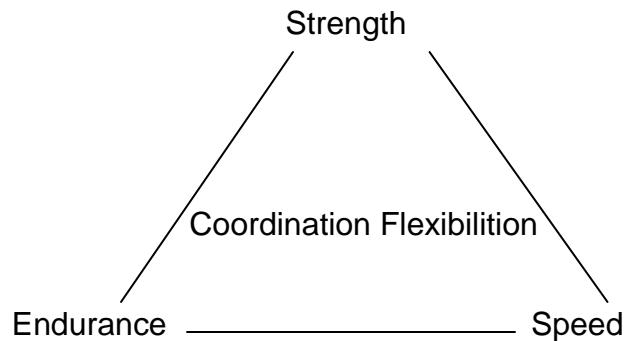
Stabilitas merupakan kemampuan dasar dalam adaptasi latihan. Seperti yang tercantum dalam *The National Academy of Sport Medicine Essensial Workshop Presentation*,



Gambar 2.1:NASM OPT Model

Sumber :*The National Academy of Sport Medicine Essensial Workshop Presentation*

Serta dalam acuan lain dari komponen dasar fisik menurut Pelatihan Pelatih Fisik II,



Gambar 2.2:Komponen Fisik Dasar

Sumber : Pelatihan Pelatih Fisik II. Jakarta; Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan, 2009

Kedua gambar di atas menunjukkan keterkaitan satu sama lain. Dalam upaya menghasilkan prestasi yang optimal seorang atlet harus mempersiapkan semua faktor fisik utama yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan harus dipersiapkan pada level yang memungkinkan seseorang atlet siap bertanding, disesuaikan dengan kebutuhan dicabang olahraganya masing-masing.

Dari keempat komponen fisik dasar tersebut kekuatan merupakan salah satu komponen fisik dasar yang penting karena berhubungan kualitas gerak dari seorang atlet. Seorang atlet bisa

bergerak cepat, dapat mengatasi beban tertentu, mempertahankan posisi tubuh agar stabil memerlukan kekuatan otot yang baik.

Latihan penguatan *core* dan senam *pilates* termasuk kategori latihan *strength endurance*, karena kedua metode tersebut sama-sama menggunakan *strength* (kekuatan otot) pada saat melakukan gerakan serta menggunakan daya tahan otot pada saat melakukan latihan.

Menurut Lippincott William & intensitas latihan *endurance* sebagai berikut⁴

Tabel 2.1. Intensitas latihan *endurance* menurut Lippincott

Goal	Loading	Volume	Rest Intervals	Repetition Velocity
Endurance	50-70% of 1 RM	1-3 sets, 10-15 rep	<1 min	slow

Berdasarkan acuan tabel diatas, pemrograman untuk latihan penguatan *core* dan senam *pilates* dilakukan 50-70% dari kekuatan maksimal. Persesi latihan 1-3 set dengan 10-15 repetisi dengan kecepatan sedang. Latihan dapat dilakukan 3-6 hari dalam seminggu dan untuk istirahat tiap interval selama kurang dari 1 menit.

⁴ Lippincott Williams & Wilkins, *Conditioning for Strength and Human Performance* (Philadelphia : thePoint, 2008), h. 285.

b. Frekuensi Latihan

Frekuensi dapat dikatakan sebagai banyaknya latihan perminggu. Menambah beban latihan (*overload*) dapat dilakukan dengan menambah frekuensi latihan, dari 2 menjadi 3 kali, dari 3 menjadi 4 kali, dan dari 4 menjadi 5 kali seminggu.

Dalam pembahasan di tahun 1987, Fleck dan Kraemer menyimpulkan : “Mayoritas penelitian mengindikasikan bahwa tiga sesi latihan perkelompok otot perminggu adalah frekuensi minimum yang menghasilkan penambahan tenaga maksimal.”⁵

Pengertian frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Frekuensi adalah ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi tinggi berarti ulangan gerak dilakukan sebanyak-banyaknya dalam satu giliran, sedang frekuensi rendah artinya ulangan gerak sedikit dalam satu giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan perhari atau berapa hari latihan perminggunya. Pada umumnya frekuensi merupakan jumlah tatap muka latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan tergantung dari durasi dan intensitas latihan.

⁵ Brian J. Sharkey, *Kebugaran dan Kesehatan terjemahan Eri Desmarini Nastion*, (Jakarta :Raja Grafindo Persada, 2003), h.195.

Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan digunakan pada saat latihan sebelum memasuki latihan inti dan begitu pula pada saat pertandingan. Tubuh harus mampu bekerja keras agar mampu menyesuaikan diri. Pemanasan adalah persiapan untuk menghadapi permintaan energy otot-otot dan system yang terkait dengan latihan yang terkait dengan latihan yang berat.

Berdasarkan Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II, isi dari pemanasan yaitu :

1. Membuat seluruh tubuh jadi panas, suhu otot dan darah naik dan meregang otot serta jaringan penghubung
2. Punya hubungan yang langsung dengan aktivitas yang akan dilakukan
3. Harus disesuaikan dengan atlet sebagai individu
4. Menggabungkan intensitas dan lamanya kegiatan pemanasan tanpa menghasilkan kelelahan yang tidak perlu. Dilakukan sedekat mungkin dengan dimulainya sesi atau kegiatan. Biasanya pemanasan membutuhkan waktu antara 15-20 menit sebelum sesi latihan dimulai. Waktu yang 15-20 menit ini tidak termasuk waktu

yang dibutuhkan untuk penyesuaian ditempat tertentu atau pada alat tertentu.⁶

Pemanasan dimaksudkan untuk mempersiapkan otot ke tahap selanjutnya untuk melakukan latihan ataupun bertanding. Pemanasan yang dilakukan secara efektif dan efisien mampu mengurangi ketegangan otot pada saat latihan dan juga mengurangi resiko cedera.

Baik pemanasan ataupun peregangan terdapat *statis* dan *dinamis*. Penjelasannya sebagai berikut :

1. Pemanasan atau peregangan *Statis* : “*statis* bila cara melakukan pelan–pelan dengan menahan rentangan otot pada persendian dalam waktu tertentu (misalnya 10 detik)”. “Peregangan statis (*static stretching*) meliputi peregangan dengan posisi tubuh bertahan (artinya melakukan peregangan dengan tubuh tetap berada pada posisi semula tanpa berpindah tempat)”
2. Pemanasan atau peregangan *Dinamis* : “peregangan *dinamis* dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota-anggota tubuh, sedemikian rupa sehingga otot-

⁶Mansur *et. al.*, *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II* (Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan, 2009), h. 12.

otot terasa teregangkan dan yang dimaksudnya ialah untuk secara bertahap meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi".⁷

Terdapat perbedaan pada pemanasan *statis* dan *dinamis*. Namun keduanya sama sama bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh dan mempersiapkan otot sebelum melakukan aktivitas fisik. Perlu diperhatikan dalam peregangan statis hindari peregangan yang tiba-tiba (*ekstrim*) sehingga otot terasa sakit. Dan untuk pemanasan dinamis dapat dilakukan setelah pemanasan statis karena dikhawatirkan apabila melakukan pemanasan dinamis terlebih dahulu tubuh belum siap yang akan mengakibatkan cedera.

System Energi Latihan Fisik

Setiap cabang olahraga mempunyai tuntutan khusus terhadap *energy*. Menyadari akan tujuan dari suatu program latihan diperlukan pengertian yang mendasar tentang system *energy* pada manusia.

Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin dalam penjelasannya bahwa, Penyediaan *energy* dalam tubuh dapat dipengaruhi dengan system *energy* sebagai berikut :

⁷ *Ibid.*, h.26.

a. System ATP-PC (*Phosphagen*)

ATP disimpan dalam otot dalam jumlah yang terbatas, yang bila berkurang akan terus ditambah melalui persenyawaan kimia dari zat-zat lain diantaranya PC(*Phospho Creatine*), yang juga tersimpan dalam otot.

ATP dan PC merupakan system *energy* yang dapat dipergunakan secara cepat untuk cabang olahraga yang memerlukan kecepatan, sebab : (1) tidak membutuhkan oksigen, dan (2) ATP-PC tersedia dalam otot. System *energy* ini berlangsung sekitar 8-10 detik pada latihan dengan intensitas tinggi.

b. Sistem Glykolisis Anaerobik (Asam Laktat)

Glikolisis anaerobic merupakan glikogen atau glukosa yang diurai tanpa bantuan oksigen, dan energy dilepas untuk meresistensi ATP. Akan tetapi dengan tidak adanya oksigen, maka hanya sebagian glukosa yang dapat di urai dengan hasil akhir asam laktat. Waktu system ini berlangsung sekitar 40 detik.

Ciri-ciri asam laktat adalah sebagai berikut :

1. Terjadinya kelelahan, karena tertimbunnya asam laktat
2. Tidak membutuhkan oksigen
3. Hanya menggunakan karbohidrat
4. Memberikan energy untuk resistensi beberapa molekul ATP

c. System Aerobik

Cabang olahraga yang mempunyai komponen daya tahan atau endurance tidak memerlukan gerakan yang cepat dalam pembentukan ATP, ATP terjadi dengan *metabolisme aerobic*. *Metabolisme aerobic* ini terjadinya dalam otot dan pengaruhnya juga lebih lambat dan tidak dapat digunakan secara cepat.⁸

Dari ketiga system *energy* diatas jelas bahwa tiap tiap cabang olahraga memiliki perbedaan dalam penggunaan system *energy*. Selain itu latihan juga menggunakan system *energy* yang berbeda sesuai dengan program yang sedang dijalankan. Untuk program latihan pengutan *core* dan *senam pilates* menggunakan system aerobik. Karena pada program ini dilakukan dalam waktu lebih 2 menit selain itu penggunaan kekuatan maksimal 50-70% dari kekuatan maksimal.

2. Hakikat Latihan Core

Menurut Phil Philip dalam karangannya menyebutkan bahwa :

“Core ataupun bagian inti daerah central tubuh merupakan area atau kunci dari stabilitas seluruh tubuh da kinerja olahraga, sebaaian besar fungsinya untuk menghasilkan atau memberikan kekuatan pada bagian bawah dan atas pada

⁸ Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin, *Ilmu Kepeatihan Dasar*(Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1996), h.112.

*kegiatan kerja ekstrimitas. Serta memiliki beberapa kontribusi dari inti pengguna penggunaan kekuatan ataupun stabilitas”.*⁹

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa core merupakan sebuah metode latihan yang memfokuskan pada otot inti salah satunya yaitu otot perut. Latihan core ini bertujuan untuk membantu penguatan dan menstabilkan kinerja seluruh tubuh. Apabila otot inti kita terlatih maka akan terasa pada saat kita melakukan aktivitas fisik maupun bagi para atlet akan terasa pada saat proses latihan. Aktivitas fisik dan latihan pun terasa lebih mudah karna otot inti yang sudah terlatih.

Adapun core menurut *NASM Essensial Workshop Presentation*, adalah bagian dari otot lumbal, pelvic, hip kompleks yang merupakan pusat dari gravitasi tubuh serta terbentuk atas 29 otot.

Yang kemudian otot-otot inti ini dibagi menjadi dua kategori :

1. System stabilitasi yang menstabilkan tulang belakang, yaitu :

-Transverse abdominis

-Lumbal Multifidus

-Diafragma

-Transverse spinalis

-Internal oblique

⁹ Phil Page and Todd Ellenbecker, *Strength Band Training*(United States of America: Human Kinetik, 2011), h. 85.

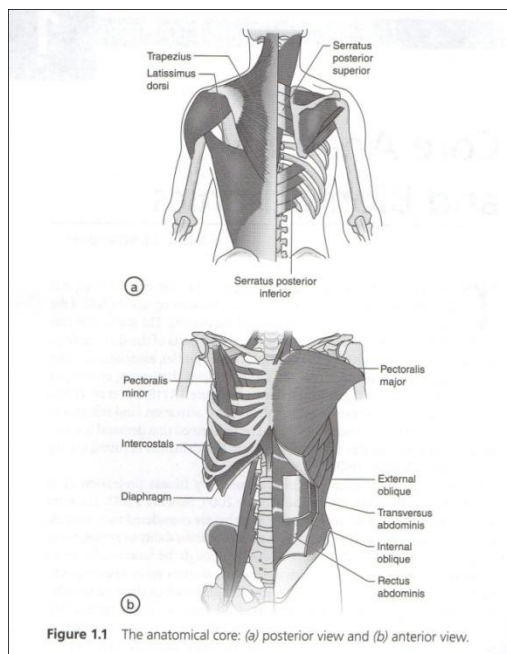
-Pelvic floor muscle

2. System gerak tulang belakang, yaitu :

-Rectus abdominis

-External Oblique

-Erector spinae.¹⁰



Gambar 2.3 : Anatomi Core

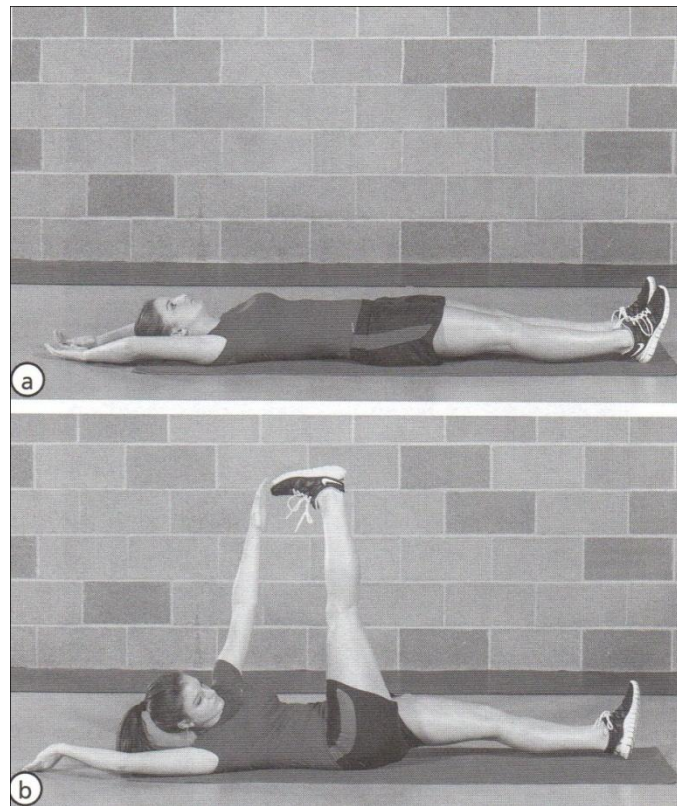
Sumber : *Developing the Core*. Human Kinetics, 2014.

Otot diatas merupakan bagian-bagian terperinci dari core, dengan fungsi menstabilkan stabilitas tulang belakang dan system gerak tulang belakang core menjadi bagian penting sebagai pilar

¹⁰ *The National Academy of Sport Medicine Essensial Workshop Presentation*

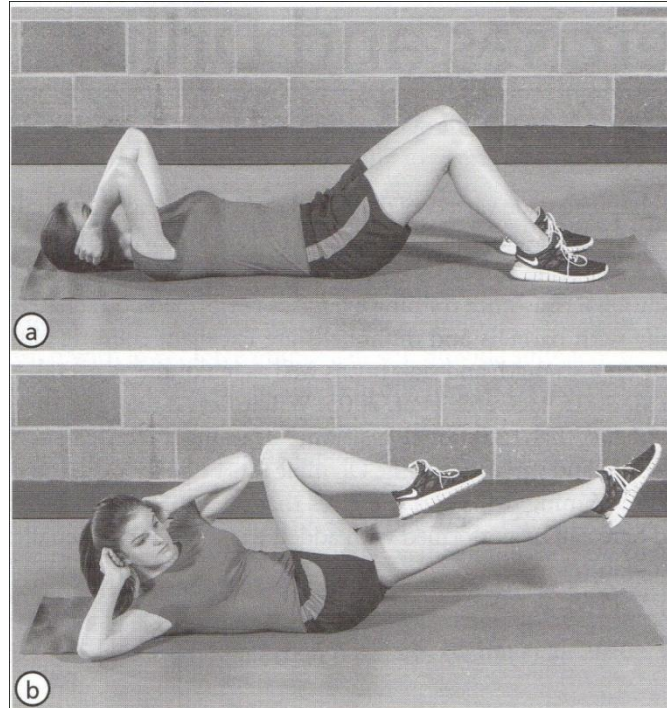
atau penunjang kegiatan terutama aktivitas fisik. Dengan kesiapan dan terlatihnya otot bagian inti, akan memudahkan kita untuk melakukan aktivitas fisik.

Berikut merupakan gerakan latihan core yang umum dilakukan :



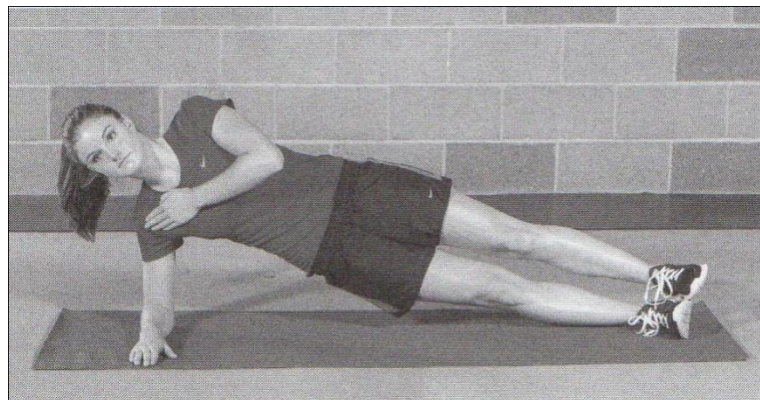
Gambar 2.4 :Gerakan latihan *core jackknife*

Sumber :*Developing the Core*. Human Kinetics, 2014.



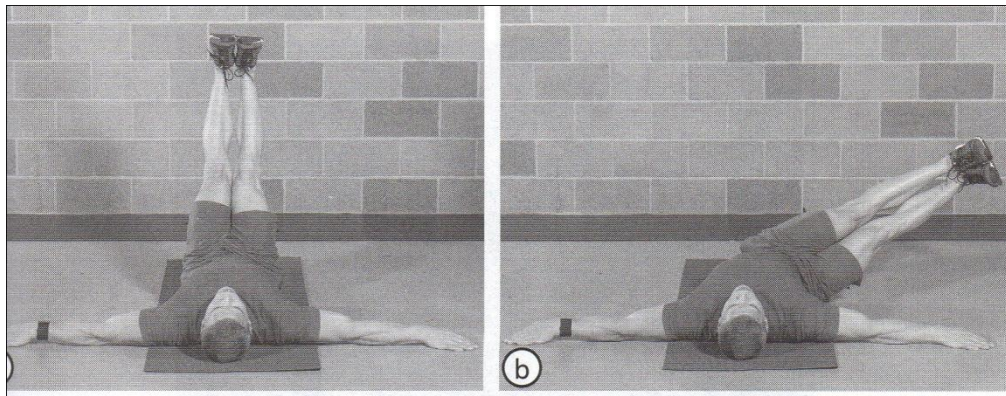
Gambar 2.5 : Gerakan latihan *core bicycle crunch*

Sumber : *Developing the Core*. Human Kinetics, 2014.



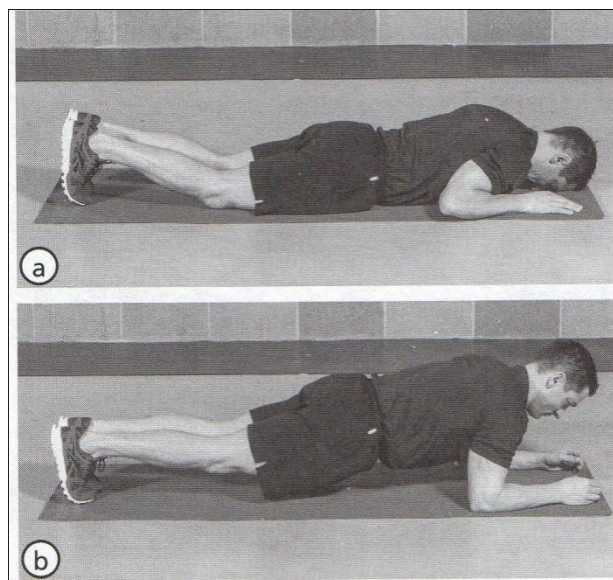
Gambar 2.5 : Gerakan latihan *core side bridge*

Sumber : *Developing the Core*. Human Kinetics, 2014.



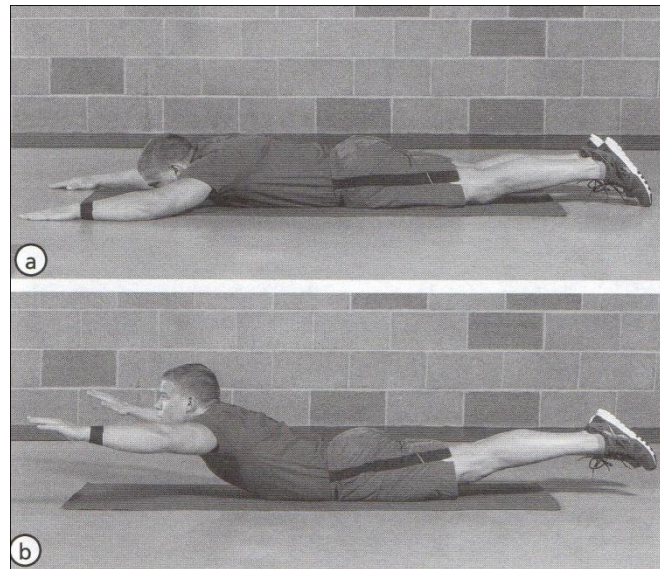
Gambar 2.7 : Gerakan latihan *core reverse pendulum*

Sumber : *Developing the Core*. Human Kinetics, 2014.



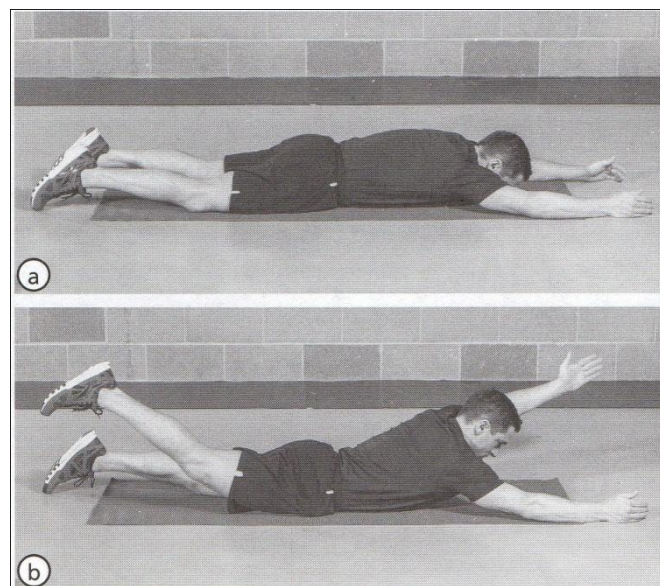
Gambar 2.8 : Gerakan Latihan Prone Plank

Sumber : *Developing the Core*. Human Kinetics, 2014.



Gambar 2.9 : Gerakan latihan *core superman*

Sumber : *Developing the Core*. Human Kinetics, 2014.



Gambar 2.10 : gerakan latihan *core swimmer*

Sumber : *Developing the Core*. Human Kinetics, 2014.

To properly prescribed exercise that address the core musculature, it is necessary to define the anatomical core and also recognize the role of the core in creating efficient and powerful movement. the anatomical core can be defined as the trunk region, which include parts of the skeleton (rib cage, vertebral column, pelvic girdle, shoulder girdle), associated passive tissue (cartilage, ligaments) and active muscle that cause, control, or prevent motion in this region of the body. the nervous system regulates the relative activation (and relaxation) of the core muscle, and exercise should be prescribed that demand involvement of the core muscle in a way similar to the demands required during performance of sports skill.¹¹

Penjelasan diatas dapat diketahui bahwa perkenaan pada otot inti yaitu terletak pada bagian kerangka(tulang rusuk, tulang belakang, panggul korset, korset bahu), terkait jaringan pasif(tulang rawan, ligamen).Dilihat dari letak core muscle tersebut, maka tidak heran jika setiap gerakan fungsional dari anggota gerak akan berkaitan erat dengan core muscle ini. Core muscle merupakan “inti” atau bagian pusat untuk semua kekuatan yang dibutuhkan untuk meningkatkan melaksanakan kegiatan fisik yang berbeda.

3. Hakikat Senam *Pilates*

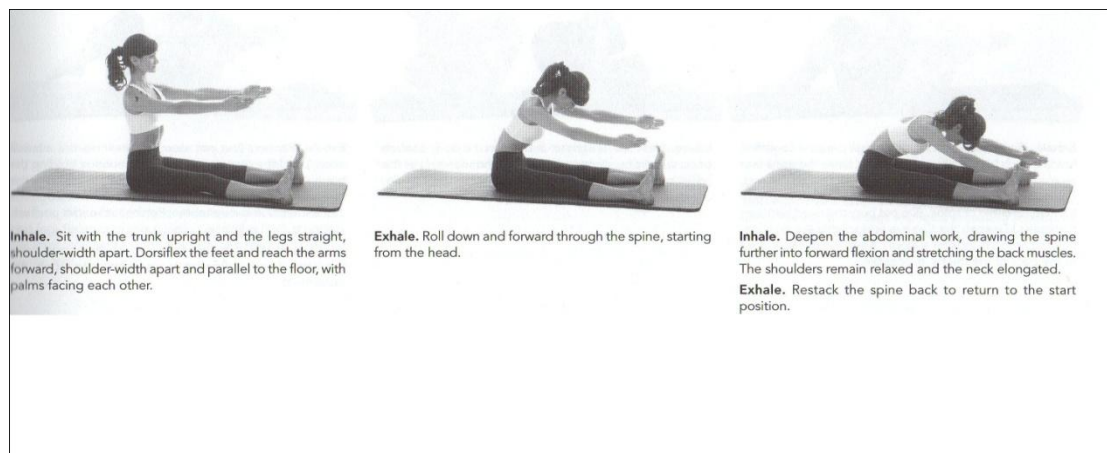
Metode *pilates*, telah diperkenalkan pada tahun 1920an, adalah salah satu olah tubuh pertama di Barat yang melakukan pendekatan secara *holistic* untuk kebugaran dan kesejahteraan. Kepopuleran pilates akhir-akhir ini selain disebabkan oleh trend masa kini tetapi

¹¹Jeffrey M. Willardson, *Developing the Core* (Canada : Human Kinetics, 2014), h. 3.

juga oleh kesadaran orang-orang akan pentingnya untuk melihat diri kita masing-masing dari berbagai sisi-*body, mind, spirit*.¹²

Menurut penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa senam *pilates* telah berkembang cukup lama. Dalam perkembangannya, senam *pilates* ini cukup diminati oleh banyak orang khususnya kaum hawa atau perempuan. Salah satu olah tubuh ini menggunakan pendekatan secara menyeluruh baik itu koordinasi badan, fikiran dan tenaga.

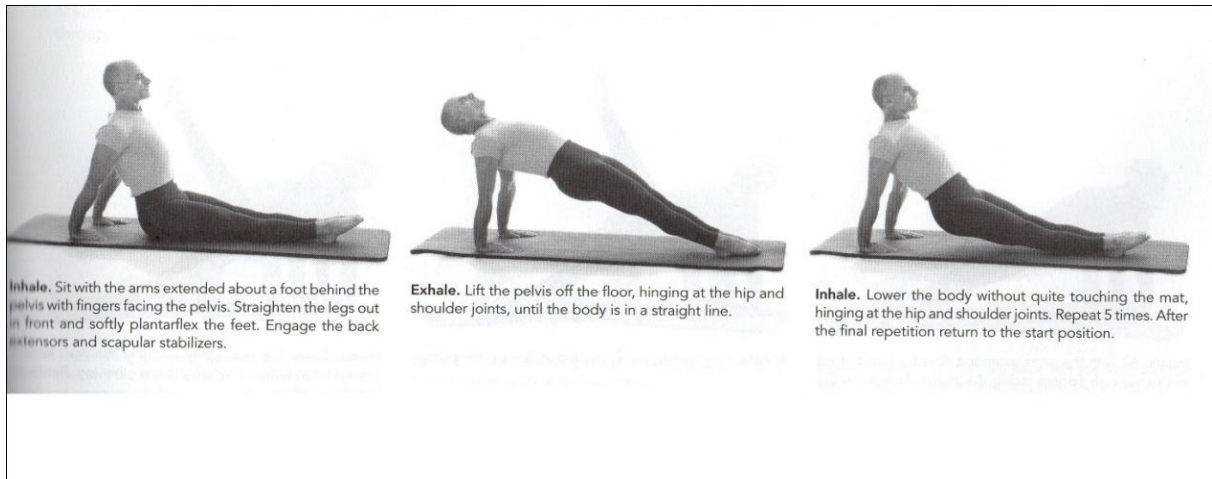
Berikut adalah gerakan-gerakan pilates yang umum dilakukan :



Gambar 2.11: Gerakan senam *pilates Spine Stretch*

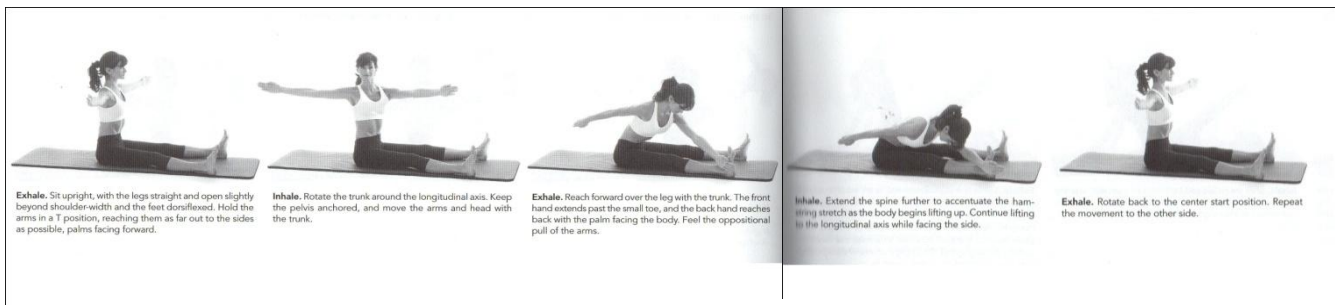
Sumber : *Pilates Second Edition. Human Kinetics*

¹²http://googleweblight.com/?lite_url=http://www.firmpointpilates.com/whatispilates_indo. (di akses pada 3 desember 2015)



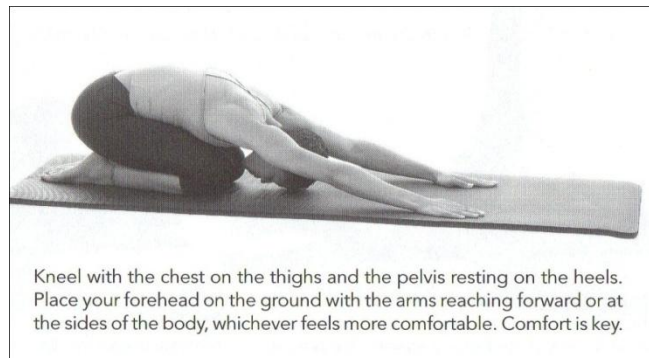
Gambar 2.12 : Gerakan Senam Pilates Back Support

Sumber : *Pilates Second Edition. Human Kinetics*



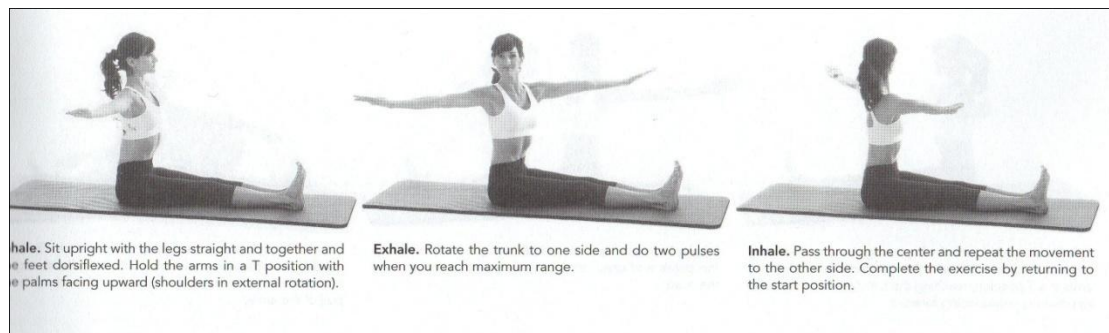
Gambar 2.13 : Gerakan Senam Pilates Saw

Sumber : *Pilates Second Edition. Human Kinetics*



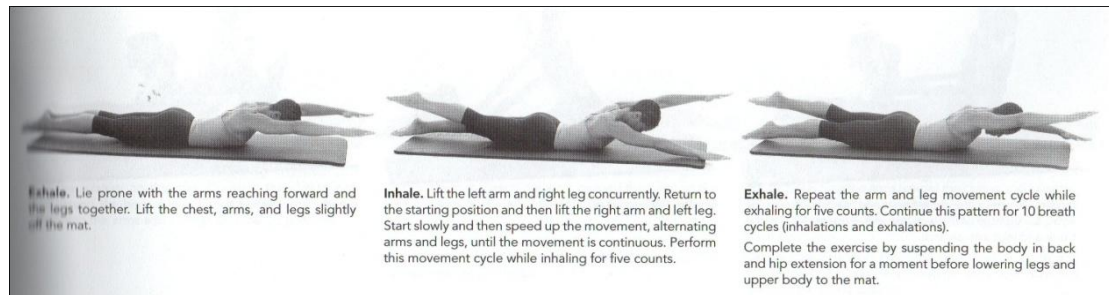
Gambar 2.14 : Gerakan Senam Pilates Rest Position

Sumber : *Pilates Second Edition. Human Kinetics*



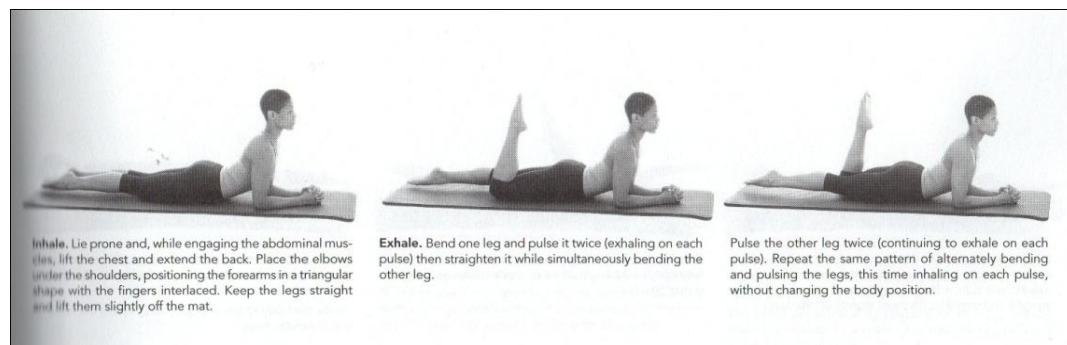
Gerakan 2.15 : Gerakan Senam Pilates Spine-Twist Siting

Sumber : *Pilates Second Edition. Human Kinetics*



Gambar 2.16 : Gerakan Senam Pilates Swimming

Sumber : *Pilates Second Edition. Human Kinetics*



Gambar 2.17 : Gerakan Senam Pilates Single-Leg Kick

Sumber : *Pilates Second Edition. Human Kinetics*

4. Hakikat Keseimbangan

Berdasarkan sejarahnya, latihan stabilitasi dan keseimbangan ini telah diterapkan oleh para pembuat permainan senam pada tahun 1960-an oleh Aquilino Cosani (Italian). Latihan stabilitasi dan keseimbangan ini kemudian dikembangkan pada tahun 1980-an di dunia atletik dan beberapa cabang olahraga yang mengisi variasi latihannya dalam masa persiapan.¹³

Seiring berkembangnya zaman, ilmu pengetahuan pun berkembang. Keseimbangan pada awalnya dijadikan sebagai alat permainan senam kemudian berkembang menjadi variasi latihan yang digunakan beberapa cabang olahraga, dan pada saat ini keseimbangan pun banyak digunakan sebagai rehabilitasi kondisi yang mengalami cedera.

Menurut Widiastuti keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)¹⁴.

Berdasarkan kutipan diatas keseimbangan merupakan komponen kebugaran jasmani yang berfungsi sebagai stabilitasi yang berguna menyeimbangkan posisi tubuh baik pada saat bergerak

¹³Mansur *et. al.*, *Op. Cit.* h. 95.

¹⁴Widiastuti, *Op. Cit.* h. 17.

ataupun tidak. Dengan keseimbangan ini kita dapat melakukan aktivitas terutama fisik secara maksimal.

Sumber lain seperti Lippincott Williams & Wilkins mengemukakan tentang keseimbangan sebagai berikut, *balance is the process of controlling the body position and movements in either static or dynamic equilibrium for a given purpose.*¹⁵

Dari penjelasan di atas bahwa keseimbangan merupakan proses pengendalian posisi tubuh, baik itu pada saat keadaan diam ataupun dalam keadaan bergerak. Keseimbangan sebagai pengendali tubuh berarti keseimbangan dijadikan salah satu kemampuan dasar tubuh yang sangat mendasar dibutuhkan oleh manusia.

Kedua sumber di atas sama-sama menerangkan bahwa keseimbangan ini merupakan aspek yang sangat dibutuhkan dalam kegiatan sehari-hari maupun kegiatan fisik. Jelas tertulis bahwa keseimbangan ini merupakan salah satu komponen dari kesegaran jasmani yang keberadaannya sangat dibutuhkan sebagai penunjang khususnya pada atlet.

¹⁵ Lippincott Williams & Wilkins, *Conditioning for Strength and Human Performance* (Philadelphia : thePoint, 2008), h.87.

5. Hakikat Drum Band

Menurut sumber https://id.wikipedia.org/wiki/Orkes_barisan (diakses pada tanggal 17 maret 2016 pukul 12.04 WIB).

Drumband adalah sekelompok barisan orang yang memainkan satu atau beberapa lagu dengan menggunakan sejumlah kombinasi alat musik (tiup, perkusi, dan sejumlah instrumen pit) secara bersama-sama. Penampilan *drumband* merupakan kombinasi dari permainan musik (tiup, dan perkusi) serta aksi baris-berbaris dari pemainnya.

Penampilan *drumband* pada mulanya adalah sebagai pengiring parade perayaan ataupun festival yang dilakukan di lapangan terbuka dalam bentuk barisan dengan pola yang tetap dan kaku, serta memainkan lagu-lagu mars. Dinamika keseimbangan penampilan diperoleh melalui atraksi individual yang dilakukan oleh mayoret, ataupun beberapa personel pemain instrumen. Namun saat ini permainan musik *drumband* dapat dilakukan baik di lapangan terbuka ataupun tertutup sebagai pengisi acara dalam suatu perayaan, ataupun kejuaraan.¹⁶

Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI) yang dikukuhkan tanggal 5 Agustus 1982 dengan Surat Keputusan Ketua KONI PUSAT Nomor 76 tahun 1982 merupakan Induk Organisasi anggota KONI

¹⁶https://id.wikipedia.org/wiki/Orkes_barisan (diakses pada tanggal 17 maret 2016 pukul 12.04 WIB).

PUSAT. Dalam kategori / kelompok olahraga KONI PUSAT Cabang Olahraga Drum Band masuk olahraga keterampilan/ketangkasan/kemahiran. PDBI adalah organisasi sosial dan bergerak di bidang olahraga yang mengandung unsure seni (ADPDBI Bab I psl.2:1)¹⁷

Berikut merupakan gambar alat tiup (*brass*) dan alat perkusi :



Gambar 2.18 : Contoh gambar alat tiup (*brass*)

Sumber : Dokumentasi Pribadi

¹⁷Soewatini, *Etika dan Moral Yuri Cabang Olahraga Drum Band*



Gambar 2.19 : Contoh gambar alat *perkusi*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Menurut buku Peraturan dan Petunjuk Pelaksanaan Lomba (Lampiran SK. PB PDBI No. 02 Tahun 2013) berikut jenis-jenis nomer yang di perlombakan :

1. LBJP : Lomba Baris Jarak Pendek

Peraturan Lomba Berbaris Jarak Pendek (Short Distance Marching) :

Tapak Lomba

1. Tapak lomba adalah medan tempat lomba berbaris jarak pendek.

2. Dilaksanakan pada lintasan atletik yang kelilingnya 400 meter.

Jarak Tempuh

1. Regu putri berjarak 600 meter atau 1,5 (satu setengah) keliling lintasan atletik ukuran internasional.
2. Regu putra berjarak 800 meter atau 2 (dua) keliling lintasan ukuran internasional.
3. Regu campuran (putra/putri) berjarak 600 meter atau 1,5 (satu setengah) keliling lintasan atletik ukuran internasional.
4. Regu campuran (putra/putri) berjarak 800 meter atau 2 (dua) keliling lintasan atletik ukuran internasional.

Jumlah Pemain dan Susunan Barisan

1. Jumlah pemain untuk regu putri atau putra adalah 9 orang.
2. Jumlah pemain untuk regu campuran adalah 18 orang.
3. Susunan barisan untuk regu putri dan putra adalah 3 banjar, dan setiap banjarnya terdiri atas 3 orang.
4. Susunan barisan untuk regu campuran adalah 3 banjar, dan setiap banjarnya terdiri dari 6 orang.

Pelaksanaan Lomba

1. Start dilaksanakan oleh 2 regu peserta sekaligus secara bersamaan dan mengambil tempat di kedua garis start sesuai yang ditentukan panitia.
 2. Selama lomba seluruh peralatan (perkusi dan tiup) harus dimainkan secara serempak.¹⁸
2. LKKB : Lomba Ketahanan dan Ketepatan Berbaris

Peraturan Lomba Ketahan dan Ketepatan Berbaris (Endurance Precision Marching) :

Tapak Lomba

1. Dilaksanakan di lintasan yang di tentukan oleh panitia yang mempunyai jarak
 - a. Minimal 6200 meter (6 km) untuk regu putri.
 - b. Minimal 8200 meter (8 km) untuk regu putra.

Jarak dan Waktu Tempuh

1. Regu putri menempuh jarak 6000 meter (6 km) dengan waktu tempuh 60 menit.
2. Regu putra dan regu campuran menempuh jarak 8000 (8 km) dengan waktu tempuh 80 menit.

¹⁸Peraturan dan Petunjuk Pelaksanaan Lomba (Lampiran SK. PB PDBI No. 02 Tahun 2013), h. 3.

Jumlah Pemain dan Susunan Barisan

1. Jumlah pemain untuk regu putri atau putra adalah 9 orang.
2. Jumlah pemain untuk regu campuran adalah 18 orang.
3. Susunan barisan untuk regu putri dan putra adalah 3 banjar, dan setiap banjarnya terdiri atas 3 orang.
4. Susunan barisan untuk regu campuran adalah 3 banjar, dan setiap banjarnya terdiri dari 6 orang.

Pelaksanaan Lomba

1. Selama lomba seluruh peralatan (perkusi dan tiup) harus dimainkan secara serempak, sedangkan lagu yang dimainkan harus minimal terdiri dari 8 bait
2. Selama lomba setiap pemain baik perorangan maupun kelompok sama sekali tidak diperkenankan melakukan jalan di tempat dan gerakan lari.¹⁹
3. LBB : Lomba Baris Berbaris

Peraturan Lomba Baris Berbaris (*Marching Competition*) :

Tapak Lomba

- 1 Dilaksanakan di lapangan basket dengan ukuran 25 meter dan lebar 15 meter.
- 2 Dilaksanakan di lapangan terbuka dengan ukuran panjang 25 meter dan lebar 15 meter.

¹⁹*Ibid.*,h. 41.

Garis–garis Batas

1. Pengertian garis–garis batas adalah garis yang dibuat guna membantu dan mempermudah pelaksanaan lomba (sudah dipasang di lapangan)

Jumlah Pemain dan Susunan Barisan

1. Jumlah pemain adalah 18 orang, terdiri dari 9 orang putri dan 9 orang putra.
2. Barisan banjar tengah dan banjar kiri adalah barisan peralatan tiup.
3. Barisan banjar kanan (dilihat dari arah pemain) saat di daerah start dan berdampingan dengan garis A-B atau sisi panjang sesuai dengan lapangan.
4. Susunan barisan harus 3 berbanjar dan setiap banjarnya terdiri atas 6 pemain.

Pelaksanaan Lomba

1. Setiap pemain harus menjaga dan mempertahankan perlengkapan sesuai dengan yang dikenakan pada saat start, karena setiap kekurangan perlengkapan bersangkutan akan dikenakan hukuman/penalty
2. Selama lomba lagu–lagu yang dibawakan harus tempo/irama mars dan tidak diperkenankan keluar tapak

lomba (kecuali saat balik kanan “counter” dan pelaksanaan haluan kanan), melakukan variasi – variasi langkah dalam barisan dan merubah tempo irama langkah, pelanggaran terhadap ketentuan ini mengakibatkan dikenakan sanksi hukuman/penalti.

3. Dalam pergantian lagu-2 yang dibawakan selama perlombaan ini, hanya boleh menggunakan interval/selingan peralatan perkusi maksimal 4 bar berirama 4/4 (= 16 langkah dan hal ini berlaku bagi setiap lagu yang dimainkan secara keseluruhan.²⁰

4. LUG : Lomba Unjuk Gelar

Perloaban Lomba Unjuk Gelar (Display Competition) :

Tapak Lomba

1. Dilaksanakan dilapangan basket atau lapangan terbuka dengan ukuran panjang dapat bervariasi 25-26 meter dan lebar 15-16 meter
2. Ditepi sisi panjang bagian depan lapangan ada daerah “Kotak Pit” dengan ukuran dan ketentuannya.

Garis – garis Batas dan Bendera Pelencang

²⁰*Ibid.*,h. 77.

Pengertian garis – garis batas adalah garis yang dibuat guna membantu dan mempermudah pelaksanaan Lomba Unjuk Gelar

1. Garis batas sisi panjang lapangan = 25 meter.
2. Garis batas sisi pendek lapangan = 15 meter.

Jumlah Pemain

1. Jumlah pemain adalah 22 orang yang terdiri dari 11 putra dan 11 putri.
2. Pimpinan adalah 1 orang gitapati, bisa diambil dari pemain putra atau putri.

Pelaksanaan Lomba

Dalam penyusunan suatu unjuk gelar, pada saat permulaan peserta tidak harus selalu berbentuk barisan, demikian pula pada saat berakhirnya unjuk gelar tidak harus berbentuk barisan. Bentuk/susunan satuan di tapak lomba sebelumnya memulai penampilannya adalah “manasuka” (diserahkan sepenuhnya kepada peserta) asal saja bentuk/susunan itu sesuai dengan tata gelar yang diserahkan. Setelah peserta menempatkan diri dari tapak lomba, oleh seorang juri atau pembawa acara akan diajukan pertanyaan seperti berikut :
Gitapati (nama satuan) “SUDAH SIAPKAH SATUAN ANDA”.

Gitapati yang bersangkutan harus menjawab apabila sudah siap dengan cara member salam/hormat kea rah tempat para juri general effect berada.²¹

B. Kerangka Berfikir

Keseimbangan merupakan salah satu komponen dari kebugaran jasman.Keseimbangan ini merupakan penunjang aktivitas sehari-hari ataupun kegiatan fisik seperti kegiatan berolahraga. Keseimbangan ini merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki oleh setiap atlet dan merupakan salah satu penunjang dalam penampilan atlet baik dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Dalam olahraga *drumband* keseimbangan tubuh baik *static* ataupun *dinamic* sangat diperlukan.

Terlihat dari kasat mata olahraga ini yang menggunakan alat dalam setiap penampilan pertandingannya. Alat yang mengharuskan diangkat secara tegap dan alat yang ditopang oleh tubuh. Alat yang digunakan pun cukup memiliki beban yang berat. Terlebih lagi dalam sesi latihan maupun pertandingan para atlet menggunakan alat tersebut dalam jangka waktu yang tidak sebentar. Bayangkan apabila atlet-atlet tersebut tidak memiliki keseimbangan koordinasi tubuh yang kuat. Pasti akan berpengaruh dalam penampilan saat bertanding.

²¹ *Ibid.*, h. 116.

Keseimbangan tubuh yang baik pasti akan membantu atlet untuk melakukan penampilan yang maksimal di setiap pertandingan. Banyak metode–metode latihan guna menaikkan keseimbangan ini. Metode yang sudah tidak asing lagi yaitu latihan penguatan *core* dan *senam pilates*. Dua metode latihan ini sama-sama meningkatkan otot inti yang berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh.

Oleh karena itu dari dua metode latihan diatas, peneliti bermaksud untuk membandingkan keefektifitasan kedua metode tersebut. Lebih efektif manakah perbandingan antara latihan *core* dengan *senam pilates* dalam peningkatan keseimbangan.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari kerangka teori dan kerangka berpikir diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Diduga metode latihan *core* berpengaruh terhadap keseimbangan pada Atlet *Drum Band* Universitas Negeri Jakarta
2. Diduga metode latihan *senam pilates* berpengaruh terhadap keseimbangan Atlet *Drum Band* Universitas Negeri Jakarta
3. Diduga metode latihan *core* lebih efektif dari pada latihan *senam pilate* terhadap keseimbangan Atlet *Drum Band* Universitas Negeri Jakarta.