

**PELATIHAN MENITI PAPAN JARAK 4 METER 5 REPETISI 2 SET  
DAN 2 REPETISI 5 SET TERHADAP PENINGKATAN  
KESEIMBANGAN SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 3 MENGWI  
TAHUN PELAJARAN  
2015/2016**

**Kadek Bayu Wibawa\*, I Ketut Sumerta\*\*, I Made Dharmawan\*\*\***

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali  
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

**PENDAHULUAN**

Keseimbangan sangat berperan dalam cabang olahraga manapun, sehingga dapat dikatakan, Keseimbangan merupakan variabel yang menentukan untuk mencapai prestasi maksimal, maka diperlukan suatu metode pelatihan tentang keseimbangan ini melalui gerakan-gerakan yang lebih efektif. Mengingat hal tersebut, maka tertarik peneliti melakukan pelatihan meniti papan Jarak 4 Meter terhadap peningkatan keseimbangan siswa kelas VIII SMPN 3 Mengwi tahun pelajaran 2015-2016 dengan bentuk pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 set dan 2 repetisi 5 set. Untuk melakukan pelatihan keseimbangan secara dinamis ada tiga ketentuan yang harus selalu diingat dan disadari : (1) keseimbangan yang benar (2) kecepatan gerakan lambat atau cepat dan (3) perentangan dan pengkerutan otot.

Pelatihan meniti papan jarak 4 meter terhadap peningkatan keseimbangan siswa. Tipe pelatihan yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua tipe pelatihan yaitu :Pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 set dan 2 repetisi 5 set terhadap peningkatan keseimbangan

siswa. Pelatihan yang akan diterapkan pada penelitian ini berlangsung selama 6 minggu, dengan pertimbangan waktu tersebut sudah dapat memberikan hasil penelitian yang efektif<sup>2</sup>. Pelatihan dilakukan terhadap siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016. Berdasarkan pada observasi dan penelitian hasil awal walaupun SMP Negeri 3 Mengwi sudah sering mengikuti kejuaraan olahraga apapun baik ditingkat kabupaten maupun provinsi, akan tetapi para pemain SMP Negeri 3 Mengwi belum dapat menunjukkan hasil yang maksimal dalam meraih prestasi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut : apakah ada pengaruh dan perbedaan pengaruhPelatihan Meniti Papan Berjarak 4 Meter 5 Repetisi 2 Set dan 2 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Keseimbangan Siswa Kelas VIII SMPN 3 Mengwi Tahun Pelajaran 2015-2016? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dan perbedaan pengaruh Pelatihan Meniti Papan Berjarak 4 Meter 5 Repetisi 2 Set dan 2 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Keseimbangan Siswa

Kelas VIII SMP N 3 MENGWI  
Tahun Pelajaran 2015-2016?

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian, Populasi, dan Sampel**

Penelitian ini menggunakan tehnik populasi studi. Subjek terdapat 30 orang per kelompok. Penelitian ini dilakukan dilapangan umum buduk. Penelitian ini dilakukan dari Bulan April sampai Mei 2016. Populasi target penelitian adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Mengwi tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 60 orang.

### **Variabel Penelitian dan Data Penelitian**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pelatihan Meniti Papan Berjarak 4 Meter 5 Repetisi 2 Set dan 2 Repetisi 5 Set, sedangkan variabel terikat adalah peningkatan keseimbangan siswa. Pelatihan Meniti Papan Berjarak 4 Meter 5 Repetisi 2 Set dan 2 Repetisi 5 Set adalah pelatihan yang diarahkan pada keseimbangan siswa dalam melakukan olahraga apapun, maka

keseimbangan sangat di butuhkan agar dapat melakukan gerakan yang seimbang yang baik pelatihan dirasakan cukup mudah untuk dilakukan. Pengukuran yang diukur adalah keseimbangan dalam meniti papan jarak 4 meter dengan alat ukur stopwatch.

Pelatihan Meniti Papan Berjarak 4 Meter 5 Repetisi 2 Set dan 2 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Keseimbangan, merupakan pelatihan yang diarahkan pada keseimbangan meniti papan sehingga meningkatkan keseimbangan, dan jika dilakukan secara berulang-ulang akan berpengaruh terhadap keseimbangan. Frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu dan dilaksanakan tanpa terjatuh.

## **ANALISIS DATA**

Data diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1). Merumuskan hipotesis nol, menyusun tabel kerja, memasukan data kedalam rumus, menentukan taraf signifikan, menguji nilai t, menarik kesimpulan.

**Tabel kerja tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen I**

No	X1	X2	D	SD	SD <sup>2</sup>
1	03,85	04,12	-0,27	0,69	0,4761
2	03,78	04,35	-0,57	0,39	0,1521
3	03,95	03,45	0,50	0,46	0,2116
4	04,59	05,10	-0,51	0,45	0,2025
5	02,59	03,57	-0,98	-0,92	0,8464
6	04,23	05,00	-0,77	0,19	0,0361
7	02,90	03,34	-0,44	0,52	0,2704
8	04,15	04,13	0,02	0,94	0,8836
9	02,59	04,15	-1,56	-0,60	0,36

10	02,99	03,80	-0,81	0,15	0,0225
11	04,20	04,98	-0,78	0,18	0,0324
12	03,98	04,50	-0,52	0,44	0,1936
13	02,98	03,89	-0,91	0,05	0,0025
14	04,00	04,47	-0,47	0,49	0,2401
15	02,78	03,96	-1,18	-0,22	0,0484
16	03,63	05,27	-1,64	-0,68	0,4624
17	03,59	05,53	-1,94	-1,34	1,7956
18	03,73	05,12	-1,39	-0,43	0,1849
19	03,48	04,48	-1,00	-0,04	0,0016
20	03,55	05,20	-1,65	-0,69	0,4761
21	04,03	06,01	-1,98	-1,02	1,0404
22	04,45	04,90	-0,45	0,51	0,2601
23	02,99	04,43	-1,44	-0,45	0,2025
24	04,35	05,11	-0,76	0,20	0,04
25	03,56	04,78	-1,22	-0,26	0,0676
26	04,59	05,80	-1,21	-0,25	0,0625
27	04,54	06,78	-2,24	-1,28	1,6384
28	04,35	04,59	-0,24	0,76	0,5776
29	03,59	04,80	-1,21	-0,25	0,0625
30	04,38	05,80	-1,42	-0,46	0,2116
$\Sigma$	112,37	141,41	-29,03	-2,47	11,0617
$\bar{X}$	03,74	04,71	-0,96	0,08	0,3687

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum SD^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{03,74 - 04,71}{\sqrt{\frac{11,0617}{30(30-1)}}} \\
 &= \frac{-0,97}{\sqrt{\frac{11,0617}{870}}} \\
 &= \frac{-0,97}{\sqrt{0,012714597}} \\
 &= \frac{-0,97}{0,356575335} \\
 &= -2,720322762
 \end{aligned}$$

Berdasarkan taraf signifikansi 5% dan  $db = 29$ , didapat angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel sebesar 2,045, sedangkan nilai t-tes yang diperoleh dalam penelitian adalah 2,720. Hal ini berarti bahwa nilai t-tes yang didapat jauh melampaui angka batas penolakan hipotesis nol. Dari uji t

tersebut di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol yang berbunyi : Tidak ada pengaruh pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 set terhadap peningkatan keseimbangan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Mengwi tahun pelajaran 2015/2016, **ditolak**.

**Tabel kerja hasil tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen II**

No	X1	X2	D	SD	SD <sup>2</sup>
1	03,85	05,33	-1,48	-0,60	0,36
2	03,55	05,18	-1,63	-0,75	0,56
3	04,03	05,89	-1,86	-0,98	0,96
4	04,14	04,30	-0,16	0,72	0,51
5	02,59	03,57	-0,98	-0,10	0,01
6	04,43	05,23	-0,80	0,08	0,064
7	02,59	03,34	-0,75	0,13	0,02
8	04,03	04,89	-0,86	0,02	0,004
9	03,59	04,45	-0,86	0,02	0,004
10	02,59	03,59	-1,00	-0,20	0,04
11	04,20	05,07	-0,87	-1,75	3,06
12	03,56	04,37	-0,81	0,07	0,049
13	02,86	03,48	-0,62	0,26	0,08
14	04,45	04,90	-0,45	0,43	0,18
15	03,58	04,58	-1,00	-0,20	0,04
16	03,59	04,45	-0,86	0,02	0,004
17	04,59	05,57	-0,98	-0,10	0,01
18	03,95	04,13	-0,18	0,70	0,49
19	03,98	05,35	-1,37	-0,49	0,24
20	03,89	04,45	-0,56	0,32	0,10
21	04,37	05,35	-0,98	-0,10	0,01
22	04,33	04,96	-0,63	0,25	0,06
23	03,50	04,48	-0,98	-0,10	0,01
24	04,76	05,35	-0,59	0,29	0,08
25	03,56	04,23	-0,67	0,21	0,04
26	03,50	05,00	-1,50	-0,62	0,38
27	04,59	05,54	-0,95	-0,07	0,049
28	04,43	05,33	-0,90	-0,02	0,004
29	03,56	04,32	-0,76	0,12	0,01
30	02,97	03,35	-0,38	0,50	0,25
Σ	113,61	140,03	-26,42	-2,11	7,678

$\bar{X}$	03,79	04,67	-0,88	-0,07	0,255
-----------	-------	-------	-------	-------	-------

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum SD^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{03,79 - 04,67}{\sqrt{\frac{7,678}{30(30-1)}}} \\
 &= \frac{-0,88}{\sqrt{\frac{7,678}{870}}} \\
 &= \frac{-0,88}{\sqrt{0,008825287}} \\
 &= \frac{-0,88}{0,093942998} \\
 &= -9,367382548 \\
 t &= -9,367
 \end{aligned}$$

Berdasarkan taraf signifikansi 5% dan db = 29, didapat angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel sebesar 2,045, sedangkan nilai t-tes yang diperoleh dalam penelitian adalah 9,367 Hal ini berarti bahwa nilai t-tes yang didapat jauh melampaui angka batas penolakan hipotesis nol. Dari uji t

tersebut di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol yang berbunyi Tidak ada pengaruh pelatihan meniti papan jarak 4 meter 2 repetisi 5 set terhadap peningkatan keseimbangan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Mengwi tahun pelajaran 2015/2016, **ditolak.**

**Tabel kerja perbedaan hasil tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II**

No	X1	X2	D	SD	SD <sup>2</sup>
1	-0,27	-1,48	1,21	1,309	1,713481
2	-0,57	-1,63	1,06	1,159	1,343281
3	0,50	-1,86	2,36	2,456	6,031936
4	-0,51	-0,16	-0,35	-0,251	0,063001
5	-0,98	-0,98	-0	-0,099	0,009801
6	-0,77	-0,80	0,03	0,129	0,016641
7	-0,44	-0,75	0,31	0,409	0,167281

8	0,02	-0,86	0,88	0,979	0,958441
9	-1,56	-0,86	-0,7	-0,601	0,361201
10	-0,81	-1,00	0,19	0,289	0,083521
11	-0,78	-0,87	0,09	0,189	0,035721
12	-0,52	-0,81	0,29	0,389	0,151321
13	-0,91	-0,62	-0,29	-0,191	0,036481
14	-0,47	-0,45	-0,02	0,079	0,006241
15	-1,18	-1,00	-0,18	-0,081	0,006561
16	-1,64	-0,86	-0,78	-0,681	0,463761
17	-1,94	-0,98	-0,96	-0,861	0,741321
18	-1,39	-0,18	-1,21	-1,111	1,234321
19	-1,00	-1,37	0,37	0,469	0,219961
20	-1,65	-0,56	-1,09	-0,991	0,982081
21	-1,98	-0,98	-1	-0,901	0,811801
22	-0,45	-0,63	0,18	0,279	0,077841
23	-1,44	-0,98	0,22	0,319	0,101761
24	-0,76	-0,59	-0,17	-0,071	0,005041
25	-1,22	-0,67	-0,55	-0,451	0,203401
26	-1,21	-1,50	0,29	0,389	0,151321
27	-2,24	-0,95	-1,29	-1,191	1,418481
28	-0,24	-0,90	0,66	0,759	0,576081
29	-1,21	-0,76	-0,45	-0,351	0,123201
30	-1,42	-0,38	-1,04	-0,941	0,885481
$\Sigma$	-29,03	-26,42	-2,97	1,118	19,095983
$\bar{X}$	-0,96	-0,88	-0,099	0,037	0,636533

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum SD^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{-0,96 - -0,88}{\sqrt{\frac{19,095983}{30(30-1)}}} \\
 &= \frac{-0,08}{\sqrt{\frac{19,095983}{870}}} \\
 &= \frac{-0,08}{\sqrt{0,021949405}}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{-0,08}{0,148153315} \\
 &= -0,539981167 \\
 t &= -0,540
 \end{aligned}$$

Berdasarkan taraf signifikan 5% dan  $db=58$ , maka didapatkan batas angka penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai-nilai sebesar 2,000. Sedangkan nilai  $t$  yang diperoleh dalam penelitian sebesar 0,540. Hal ini berarti bahwa nilai yang didapat lebih kecil dari batas angka penolakan hipotesis nol. Dari

uji  $t$  tersebut di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol yang berbunyi Tidak ada perbedaan pengaruh pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 set dan 2 repetisi 5 set terhadap peningkatan keseimbangan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Mengwi tahun pelajaran 2015/2016, **ditolak.**

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 set dengan 2 repetisi 5 set terhadap peningkatan keseimbangan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Mengwi tahun pelajaran 2015/2016 sama-sama menyatakan hipotesis nol **ditolak.** Menurut hasil  $t$  hitung kedua kelompok tidak ada perbedaan namun tidak signifikan dan hipotesis nol ditolak, sehingga didapatkan hasil bahwa pelatihan yang berpengaruh lebih baik adalah pelatihan kelompok eksperimen 1 dengan pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 set.

### Saran

Dianjurkan kepada guru, pembina dan pelatih olahraga dalam meningkatkan keseimbangan pada permainan bola voli untuk memberikan pelatihan meniti papan jarak 4 meter dengan 5 repetisi 2 set, karena pelatihan ini hasilnya lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, 2006. *Kebugaran Fisik*, Yayasan Widhya Mandala : UNUD Denpasar.
- Ali, 2004. *Metode Penelitian Ilmiah*, Usaha Nasional : Surabaya.
- Ardle, 2007. *Biomekanik dan gerakan organ tubuh*, IOC : Canada.
- Ariatmi, 2003. *Metode Penelitian Ilmiah*, Usaha Nasional : Surabaya.
- Bernadib, 2002. *Metode Penentuan Subjek Penelitian*, Usaha Nasional : Surabaya.
- Efendi, 2007. *Metode Penelitian Ilmiah*, Usaha Nasional.
- Fock, 2005. *Komponen Biomotorik*, Gramedia : Jakarta.
- Harsono, 2009. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. C.V. Tambak Kusuma : Bandung.
- Hasan, 2005. *Analisis Statistik Untuk Perguruan Tinggi*. Balai Pustaka : Jakarta
- Hasnan, Said. 2009. *Daya Tahan Sebagai Unsur Utama Pembinaan Kesegaran*

- Jasmani*. Balai Pustaka : Jakarta.
- Iman, Hidayat. 1998. *Biomekanik, Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan*. IKIP : Bandung.
- Jarver, Jess. 2008. *Pedoman Pelatihan Atletik*. Usaha Nasional : Surabaya.
- Jonath. 2009. *Dasar-dasar Atletik*. Balai Pustaka : Jakarta.
- Kanca. 2008. *Gerakan Dalam Olahraga dan Komponen Biomotorik*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Karna , I Ketut. 2006. *Otot dan Gerakan Dalam Olahraga*, Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana : Denpasar.
- Coper. 2003. *Dasar-dasar Gerak dan Kemampuan Tubuh Menghadapi Beban Pelatihan*. IOC : Canada.