

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

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi**



Oleh :

**ARIF SETIYO PRAMONO
NIM: 1785201005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2021**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 dartikan 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 ketempat 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.

Sehingga sebagai mana yang telah dijelaskan, terlihat bahwa masih kurangnya latihan otot inti pada praktisi *parkour freerunning*, penulis ingin meneliti dengan judul "Penerapan metode latihan otot Inti terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freerunning* di komunitas *parkour* batam".

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya pemanasan sebelum latihan pada praktisi *parkour freerunning* di kota Batam.
2. Kondisi fisik yang kurang pada sesi latihan yang berpengaruh terhadap latihan pada praktisi *parkour freerunning* di kota Batam.
3. Kurangnya asupan gizi pada praktisi *parkour freerunning* di kota Batam.
4. Belum diketahui efektivitas latihan otot inti terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freerunning* di kota Batam.

C. Rumusan Masalah

Dengan melihat dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan lompat presisi sebagai berikut :

Apakah penerapan latihan otot inti efektif terhadap peningkatan kemampuan lompat presisi pada praktisi *parkour freerunning* di komunitas *parkour* batam ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui efektivitas latihan otot inti dibandingkan dengan latihan umum seperti lari terhadap lompat presisi pada praktisi *parkour freerunning* batam.

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam olahraga *parkour freerunning*.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek yang sama.
 - c. Menambah pengetahuan tentang pembelajaran lompat presisi dengan metode latihan otot inti.

2. Secara praktis

- a. Bagi komunitas *parkour* Batam

Dengan adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan latihan yang berakibat dengan peningkatan kualitas praktisi dan pelatih, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas komunitas secara keseluruhan.

- b. Bagi penulis

Menambah wawasan bagi penulis tentang Penerapan metode latihan otot inti terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freerunning* di komunitas *parkour Batam*.

c. Bagi Praktisi

1. Dengan adanya peningkatan latihan fisik terhadap peningkatan kualitas praktisi dan pelatih, sehingga akan mampu meningkatkan kualitas parkour dan *freerunning* secara keseluruhan.
2. Dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam memahami latihan-latihan yang mampu meningkatkan kemampuan dan teknik lompat presisi.

d. Bagi pelatih

1. Meningkatkan pengetahuan pelatih dalam mengembangkan latihan-latihan yang sesuai dengan materi yang akan diberikan.
2. Sebagai bahan masukan dalam memilih alternative dalam pembelajaran yang akan dilakukan.
3. Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Definisi 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.

a. Karakteristik otot

Pada dasarnya otot manusia dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu otot rangka, otot polos dan otot jantung. Adapun beberapa Karakteristik tersebut menurut wiarto (2013) yaitu:

1. Iritabilitas

Iritabilitas adalah kemampuan otot untuk menerima dan menanggapi rangsang yang bermacam-macam.

2. Kontraktilitas

Kontraktilitas adalah apabila otot menerima rangsang, maka otot akan memiliki kemampuan untuk memendek.

3. Ekstensibilitas

Ekstensibilitas adalah kemampuan untuk memanjang baik dalam keadaan aktif dan pasif otot.

4. Elastisitas

Elastisitas adalah apabila otot dalam keadaan memendek atau memanjang, maka otot memiliki kemampuan untuk kembali seperti semula ketika beristirahat.

otot memungkinkan tubuh untuk bergerak melalui kontraksi otot, pergerakan subjek dan aliran zat organik internal seperti darah dan makanan. Kontraksi terjadi ketika serat di mana otot mengikuti rangsangan saraf, mengalir satu sama lain menghasilkan kekuatan yang ditransmisikan melalui tendon ke tuas tulang, sehingga memungkinkan pergerakan tubuh atau bagiannya.

b. Jenis-jenis otot

Devi (2017) menyatakan bahwa otot terdiri dari otot lurik, otot polos dan otot jantung. Jenis-jenis otot yang dimaksudkan berdasarkan bentuk dan cara kerjanya sebagai berikut:

1. Otot lurik

Otot lurik disebut juga otot rangka . Otot lurik memiliki sel-sel otot yang didalamnya memiliki garis gelap dan terang sehingga disebut otot serat lintang. Sel-sel otot lurik berbentuk silindris dan mempunyai banyak inti di tepi. Cara kerja otot lurik dikendalikan oleh otak sehingga disebut otot sadar. Otot lurik terdapat pada otot lengan, otot paha, otot perut, otot dada dan otot pipi. Otot rangka ini terdapat pada hampir diseluruh tubuh.

2. Otot polos

Otot polos berinti satu, merupakan otot tidak berlurik berbentuk gelondong dengan kedua ujung meruncing, bekerja secara tidak sadar, lambat, tidak cepat lelah. Otot polos adalah jenis otot yang digunakan oleh berbagai sistem pada tubuh untuk memberikan tekanan

pada pembuluh dan organ. Otot ini terletak diorgan-organ dalam tubuh, misal pada organ pencernaan, kelamin, ekskresi dan pembuluh darah.

3. Otot jantung

Otot jantung tersusun dari sel-sel otot yang mirip dengan otot lurik, otot ini hanya terdapat pada jantung, tetapi otot jantung mempunyai percabangan. Sel-sel otot jantung mempunyai banyak inti dan terletak ditengah serabut. Otot jantung bekerja secara tidak sadar. Gerakan otot jantung teratur dan tahan kelelahan. Otot ini bekerja seumur hidup manusia. Tetapi otot jantung juga mempunyai masa istirahat , yaitu setiap kali berdenyut.

2. Definisi 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 extremitas 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.

Otot inti adalah salah satu kelompok otot yang paling aktif dalam tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Banyak orang beranggapan bahwa otot inti hanya sekedar otot perut saja. Tetapi otot inti jauh lebih dari itu. Berikut kategori dan fungsi utama otot inti.

Tabel 2.1
Kategori dan Fungsi Utama Otot Inti

Stabilisator inti global	
Otot	Fungsi dinamika utama
<i>Erector spinae group</i>	Perpanjangan tubuh.
<i>Quadratus lumborum</i>	Lengkungan sisi tubuh.
<i>Rectus abdominis</i>	Lengkung tubuh. Memiringkan panggul belakang.
<i>External oblique abdominis</i>	Lengkungan sisi tubuh. Rotasi tubuh.
<i>Internal oblique abdominis</i>	Lengkungan sisi tubuh. Rotasi tubuh.
<i>Transversus abdominis</i>	Menarik dinding perut ke dalam untuk meningkatkan tekanan di dalam perut.
Stabilisator inti lokal	
Otot	Fungsi dinamika utama
<i>Multifidus</i>	Perpanjangan tubuh.
<i>Rotatores</i>	Rotasi tubuh.
<i>Intertransversalis</i>	Lengkungan sisi tubuh.
<i>Interspinalis</i>	Perpanjangan tubuh.
<i>Diaphragm</i>	Kontraksi ke bawah untuk meningkatkan tekanan di dalam tubuh.
<i>Pelvic floor group</i>	Kontraksi ke atas untuk meningkatkan tekanan di dalam tubuh.
Ekstremitas atas inti sambungan otot tubuh	
Otot	Fungsi dinamika utama
<i>Pectoralis major</i>	Lengkungan bahu. Gerakan bahu ke arah sumbu tubuh secara horisontal. Gerakan bahu ke arah luar sumbu tubuh secara diagonal.
<i>Latissimus dorsi</i>	Sambungan sendi bahu. Gerakan bahu ke arah sumbu tubuh secara horisontal. Gerakan bahu ke arah sumbu tubuh secara diagonal.
<i>Pectoralis minor</i>	Gerak ke arah bawah tulang belikat.
<i>Serratus anterior</i>	Mengulur tulang belikat.
<i>Rhomboids</i>	Menarik tulang belikat.
<i>Trapezius</i>	Gerak ke arah atas tulang belikat. Mengulur tulang belikat. Menarik tulang belikat.
Ekstremitas bawah inti sambungan otot tubuh	

Otot	Fungsi dinamika utama
<i>Ilipsoas group</i>	Lengkungan panggul. Memiringkan panggul depan.
<i>Gluteus maximus</i>	Sambungan panggul. Memiringkan panggul belakang.
<i>Hamstring group</i>	Sambungan panggul. Memiringkan panggul belakang.
<i>Gluteus medius</i>	Gerakan panggul ke arah sumbu tubuh. Memiringkan sisi panggul.

Sumber : Rohedi dan Suwandar. (2017)

3. Definisi 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 Bempa (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 jasmanai 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, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan fisik

Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar mencapai prestasi yang paling tinggi.

2. Latihan teknik

Latihan teknik yaitu latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang dibutuhkan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang dilakukan. Latihan teknik adalah latihan khusus yang dilakukan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*. Semakin sempurna teknik yang dilakukan maka semakin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan suatu gerakan, teknik

yang sempurna ialah teknik yang secara biomekanik dan secara fisiologis efisien.

3. Latihan taktik

Tujuan dari taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Latihan taktik dilakukan secara spesifik untuk setiap cabang olahraga yang dilakukan. Namun tidak semua cabang olahraga menekankan pada aspek taktik, karna pada cabang-cabang olahraga tersebut taktik memang tidak begitu dominan dalam cabang-cabang olahraga tersebut. Seperti misalnya dalam olahraga senam, panahan, angkat besi, lari maraton dan sebagainya.

4. Latihan mental

Latihan-latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif. Latihan mental berguna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama bila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.

b. Beban latihan

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) sebagai berikut:

1. Sistem set

Sistem set adalah sistem yang paling banyak dan paling populer dilakukan dalam latihan, banyak atlet yang lebih senang melakukan sistem ini dalam latihan beban. Pelaksanaannya ialah, melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul dengan istirahat, kemudian melakukan repetisi seperti semula. Sistem set adalah yang paling efektif dalam mengembangkan kekuatan.

2. Sistem *superset*

Sistem *superset* dilakukan oleh atlet yang lebih berpengalaman. Pelaksanaannya yaitu, setiap setelah melakukan suatu bentuk latihan disusul dengan bentuk latihan untuk otot-otot antagonisnya. Contohnya yaitu, setelah melakukan latihan otot *biceps*, latihan berikutnya ialah melakukan latihan otot *triceps*. Sistem *superset* ini adalah sistem yang sangat melelahkan untuk dilakukan.

3. Sistem *split routines*

Sistem *split routines* yaitu melakukan latihan pada tubuh secara terpisah. Pelaksanaannya yaitu, pada hari pertama hanya

melatih tubuh bagian atas, lalu pada hari berikutnya melatih anggota-anggota tubuh bagian bawah. Sistem ini tidak lebih menguntungkan dibandingkan sistem-sistem lainnya dalam mengembangkan kekuatan. sistem ini dilakukan apabila waktu berlatih sangat terbatas.

4. Metode *multi-poundage*

Pelaksanaan sistem ini yaitu, atlet melakukan beberapa repetisi dengan beban berat. Kemudian setelah atlet mulai lelah dan hampir tidak mampu melakukan repetisi lagi, atlet mengganti beban yang lebih ringan tanpa istirahat. Bila atlet mulai kelelahan lagi, beban akan diganti ke beban yang lebih ringan lagi. Demikian seterusnya sampai atlet melakukan seluruhnya sebanyak 20 repetisi. Metode *multi-poundage* ini sangatlah efektif.

5. Sistem *burn-out*

Sistem *burn-out* sangat berat untuk dilakukan. selain menekankan pada unsur kekuatan, juga pada daya tahan otot, sebab otot harus bekerja sampai habis tenaga. Pelaksanaanya dimulai dengan beban berat yang hanya dapat diangkat sebanyak 1 repetisi. Kemudian beban dikurangi sehingga dapat dilakukan sebanyak 2 repetisi dan seterusnya. Sistem ini tidak membatasi jumlah repetisinya.

6. Sistem *pyramid*

Pelaksanaan sistem piramid adalah kebalikan dari sistem *burn-out*. Dilakukan dengan beban yang lebih ringan. Pada set-set berikutnya bebannya semakin lama semakin berat. Biasanya jumlah set dalam sistem piramid dibatasi sampai 5 set. Istirahat antara 3 sampai 5 menit.

4. Latihan 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 menurut Rohendi dan Suwandar (2017):

a. *Sepeda crunch*

Berbaring di lantai dengan kaki tertekuk pada sudut 90 derajat, kedua tangan diletakkan pada telinga, punggung bagian atas sedikit diangkat diatas lantai, lutut kanan diangkat ke arah siku kiri lalu kembali ke posisi semula, kemudian lutut kiri diangkat ke siku kanan dengan cara yang sama.

b. *Reverse crunch*

Berbaring dilantai dengan kaki tertekuk, tangan berada di dada atau di belakang kepala, punggung bagian atas diangkat di atas lantai, tekuk lutut pada sudut 90 derajat, lalu tarik kedua lutut ke dada dengan mengangkat pinggul dari lantai.

c. *Side bridge*

Berbaring disisi kanan tubuh dengan posisi badan lurus, telapak tangan kanan di lantai, kaki ditumpuk di atas kaki yang lain, tangan kanan diluruskan sejajar dengan bahu , lakukan dengan jumlah yang diinginkan, lalu ulangi dengan posisi yang berlawanan.

d. *Press up*

Posisi badan terlungkup di lantai posisi tangan berada di samping telinga, perlahan-lahan dorong badan dari lantai menggunakan siku dan tangan lalu kembali ke posisi semula.

e. *Flutter kick*

Berbaring di lantai dengan kedua kaki terangkat di atas lantai, menggerakkan kaki dari pinggul, lalu kaki bergantian mengayun keatas dan kebawah.

f. *Scissor flutter kick*

Berbaring di lantai dengan kontraksi pada otot perut, kaki diangkat di atas lantai, kaki tetap lurus dan bergerak melintasi bagian tengah tubuh dan menyilang seperti gunting.

g. *Jackknife*

Berbaring di lantai dengan lengan dan tungkai diperpanjang, angkat bahu dan satu kaki yang berlawanan dari lantai, lalu ulangi dengan bahu dan kaki yang berlawanan.

h. *Dead bug*

Berbaring di lantai dengan punggung bawah ditarik ke lantai, lengan dan kaki diangkat keatas dengan kaki tertekuk pada sudut 90 derajat, lalu perlahan menurunkan kaki dan lengan di atas kepala secara bersamaan lalu kembali ke posisi semula.

i. *Sit up*

Berbaring dengan posisi kaki ditekuk sehingga telapak kaki rata dengan lantai, tangan diletakkan di dada atau di belakang kepala, lalu angkat badan dimulai dengan bahu sampai pada posisi duduk, dan kembali pada posisi semula.

j. *Side board mountain climber*

Mulai dengan badan pada posisi push up, geser satu kaki ke arah lutut pada kaki yang berlawanan, kembali ke posisi semula, lalu lakukan dengan kaki yang satunya.

k. *Bird dog*

Posisi tubuh berkaki empat dengan kedua lutut menyentuh lantai, secara bersamaan perpanjang kaki kanan dan tangan kiri tanpa memutar pinggul tahan selama waktu yang ditentukan, lalu kembali ke posisi semula, ulangi dengan kaki dan tangan yang berlawanan.

l. *Reverse pendulum*

Berbaring dengan tangan kesamping rata dengan lantai, kedua kaki diangkat lurus dari lantai, secara perlahan turunkan kaki ke arah kanan, kemudian kembali ke posisi semula, lalu turunkan ke arah kiri tubuh secara bergantian.

5. Sejarah *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 combatant*. 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.

6. Teknik Dasar *Parkour*

Parkour merupakan suatu gerakan berpindah tempat secara efisien dan indah, *parkour* juga dapat membantu seseorang untuk bergerak lebih cepat dari suatu tempat ke tempat lain. Namun *parkour* tidak bisa begitu saja disebut sebagai olahraga atau kegiatan yang ekstrem, karena *parkour* merupakan sebuah disiplin diri. Sebelum seseorang hendak belajar *parkour*, ada beberapa gerakan dasar pada *parkour* yang perlu diketahui.

Latihan *parkour* berguna untuk meningkatkan diri dengan mempelajari gerak yang natural dalam melewati berbagai halangan pada kehidupan sehari-hari. Salah satu ciri khas tubuh manusia adalah dapat beradaptasi dengan tuntutan yang berulang-ulang (Witfield, Gerling dan Pach, 2011 : 48). Memuat Keuntungan lainnya dalam mempelajari *parkour* yaitu meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan kepercayaan diri dan pengontrolan diri. Namun dibutuhkan waktu serta usaha bagi seseorang yang mempelajari *parkour* untuk menerapkannya demi mendapatkan manfaat *parkour* secara penuh.

Beberapa poin penting berupa kondisi kemampuan motorik yang dibutuhkan sebelum memulai latihan *parkour* menurut Witfield, Gerling dan Pach (2011), yaitu berupa daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Berikut penjelasan Harsono (2018) tentang keempat poin tersebut.

a. Daya tahan (*Endurance*)

Keadaan kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.

b. Kekuatan (*Strength*)

Yaitu kemampuan otot membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Pelaksanaannya dapat berupa mendorong, mengangkat atau menarik suatu beban baik beban tubuh sendiri maupun beban dari luar tubuh.

c. Kecepatan (*Speed*)

Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

d. Kelentukan (*Flexibility*)

Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligament di sekitar sendinya.

Setelah memahami empat tahapan penting dalam *parkour* para praktisi juga harus memahami teknik teknik dasar dalam *parkour* yang telah di jelaskan oleh Witfield, Gerling dan Pach (2011) yaitu:

a. Keseimbangan

Keseimbangan dibutuhkan dalam semua gerakan *parkour freerunning* untuk dapat mengontrol tubuh pada kondisi fisik yang berat dan emosional. Keseimbangan berarti menggunakan kekuatan otot untuk menjaga tubuh tetap tegak melawan kekuatan gravitasi dengan memposisikan pusat gravitasi tubuh di atas titik dukungan (Witfield, Gerling dan Pach. 2011 : 85). Gerakan-gerakan *parkour freerunning* dilakukan di tempat tempat yang memerlukan konsentrasi dan keseimbangan, seperti memanjat tembok, melompat ke pagar dan sebagainya.oleh sebab itu keseimbangan merupakan komponen yang penting dalam *parkour freerunning* baik saat dalam posisi diam maupun bergerak. Didalam *parkour freerunning* keseimbangan dapat dibagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

1. *Balance on feet*

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*

Cat balance yaitu gerakan menyeimbangkan tubuh dengan menggunakan kedua kaki dan kedua tangan seperti seekor kucing.

3. *Handstand*

Handstand merupakan gerakan menyeimbangkan tubuh dengan posisi tubuh terbalik dengan tangan berada di bawah sebagai tumpuan dan kaki berada di atas tubuh.

b. Berlari

Semua yang ada di dalam *parkour freerunning* diawali dengan gerakan berlari, Baik berupa lari cepat maupun lari lambat diperlukan untuk berpindah dari poin A ke poin B. kebanyakan teknik yang digunakan pada *parkour freerunning* memerlukan suatu pendekakat pendek atau percepatan yang singkat sebelum atau sesudah melewati suatu rintangan atau halangan.

c. Melompat

Lompatan digunakan dalam untuk melewati permukaan yang memiliki ketinggian yang berbeda, melompati celah atau melompati sebuah rintangan. Lompatan pada *parkour freerunning* dilakukan baik dengan satu kaki maupun dengan kedua kaki tergantung dengan posisi, tempat dan situasi yang dihadapi. Lompatan adalah bagian penting dari setiap latihan *parkour freerunning* dan merupakan cara yang baik untuk mengoptimalkan dan memperkuat interaksi otot-otot ekstremitas bawah (Witfield, Gerling dan Pach. 2011).

Dapat dijelaskan yang dimaksud dengan lompat dalam *parkour freerunning* adalah gerakan melompat secara vertikal maupun horizontal dengan menggunakan satu kaki maupun dengan dua kaki secara bersamaan, yang bertujuan untuk melatih pergerakan berpindah tempat dari titik satu ke titik lain. Ada beberapa teknik dasar lompatan pada *parkour freerunning* yaitu:

1. *Tic-tac* (gerakan memijak)

Istilah gerakan melangkah menggambarkan semua gerakan yang melibatkan mendorong ke arah luar dari dinding. Pada dasarnya *tic-tac* adalah gerakan melompat dari dinding.

Cara melakukan gerakan *tic-tac*:

1. Lari ke arah dinding (dengan sudut 45 derajat).

Melompat ke arah dinding dengan kaki terjauh dari dinding. Kaki satunya ditempatkan setinggi-tingginya pada dinding.

2. Kaki yang menyentuh dinding ditekuk setinggi pinggang, lalu digunakan untuk melompat ke arah luar dinding.

3. Lutut kaki yang bebas ditarik ke atas untuk menambah ketinggian serta sebagai penstabil jalur terbang tubuh. Bagian atas badan tetap lurus sejajar dengan dinding.

4. Mendarat dengan dua kaki atau satu kaki jika di variasikan dengan gerakan yang lain.

2. Lompat presisi

Lompat presisi yaitu gerakan melompat yang mengandalkan ketepatan yang akurat biasanya digunakan pada permukaan yang sempit, contohnya melompat dari atas pagar ke pagar yang lain. gerakan lompat presisi ini selalu membutuhkan konsentrasi serta mengetahui batasan pada diri dalam melakukannya.

Pada dasarnya lompat presisi terbagi menjadi tiga.

a. Lompat presisi dengan satu kaki

Lompat presisi satu kaki Ketepatan adalah salah satu gerakan termudah dan paling cocok untuk melewati celah kecil, terutama jika permukaan pendaratan untuk pendaratan presisi lebih rendah dari lepas landas. Teknik ini sering diajarkan pertama kali sebagai dasar lompatan presisi untuk pemula.

Cara melakukannya yaitu:

1. Melompat dengan satu kaki dan kaki yang bebas digunakan untuk menagetkan permukaan tempat pendaratan.
2. Selama dalam posisi terbang kedua kaki disatukan.
3. Mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.

b. Lompat presisi dengan dua kaki

lompat presisi dua kaki digunakan untuk jarak yang lebih jauh dari lompat presisi satu kaki. Tapi membutuhkan latihan yang lebih banyak.

Cara melakukannya :

1. Kedua tangan diayun ke arah depan atas untuk memberi momentum pada awalan lompatan.
2. Melompat dengan dua kaki.
3. Saat pada posisi terbang kedua lutut ditekuk ke arah pinggang.
4. Mendarat dengan dua kaki secara bersamaan.

c. Lompat presisi dengan awalan lari

lompatan ini dilakukan dengan awalan lari dan digunakan untuk melompat dengan jarak yang jauh, namun semakin jauh jaraknya semakin sulit untuk mendapatkan ketepatan saat mendarat.

Cara melakukannya:

1. Dilakukan dengan awalan lari, lalu melompat dengan satu kaki.
2. Saat pada posisi terbang kedua kaki disatukan dan kedua lutut ditekuk ke arah pinggang.
3. Mendarat dengan tepat menggunakan kedua kaki secara bersamaan.

d. Mendarat

Setiap lompatan diakhiri dengan pendaratan. Dalam parkour freerunning melibatkan bergerak melintasi rintangan yang berbeda, bergerak diantara berbagai ketinggian yang berbeda pula. Menurut Witfield, Gerling dan Pach (2011) Dalam *parkour freerunning* pendaratan tergantung pada gerakan yang dilakukan sebelumnya, jenis permukaan tempat pendaratan, jarak dan tinggi lompatan. Pendaratan yang baik di dalam *parkour freerunning* yaitu pendaratan yang tidak menimbulkan suara atau dengan bunyi yang sekecil mungkin. Gerakan mendarat dapat dibagi menjadi dua yaitu mendarat dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.

1. Mendarat dengan satu kaki

mendarat dengan satu kaki biasanya dilakukan pada permukaan yang sama atau pada jarak yang dekat.

2. Mendarat dengan dua kaki

Ada beberapa bentuk pendaratan dengan dua kaki, pendaratan ini baik digunakan pada permukaan yang sama atau kepermukaan yang lebih rendah. Ada dua teknik mendarat dua kaki yaitu:

a. Mendarat dengan bantuan tangan

Teknik ini menggunakan tangan dan kaki sebagai penyarap energy saat mendarat dengan menekuk lutut dan siku.

b. Mendarat dengan *roll*

Teknik ini adalah teknik pendaratan khusus dan digunakan untuk mendarat dari tempat yang tinggi atau dari gerakan melompat dengan momentum yang besar. Gerakan *roll* (bergulir) ini berguna untuk menyerap serta mengalihkan momentum tubuh. Gerakan *roll* juga berguna untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan *parkour freerunning*.

e. *vaults*

Vault biasa digunakan untuk melewati rintangan setinggi pinggang seperti dinding dan pagar. Teknik yang digunakan tergantung dari sudut pendekatan, kecepatan, tinggi dan lebar rintangan. Biasanya para praktisi tidak menggunakan suatu teknik *vault* hanya dikarenakan situasi yang tengah dihadapi tetapi menggunakan teknik yang mereka inginkan (Witfield, Gerling dan Pach. 2011). *vault* adalah jenis gerakan yang melibatkan melompat atau melompati rintangan atau halangan dengan menempatkan beban

di atasnya dengan tangan sebagai tumpuan. Beberapa teknik *vaults* diantaranya yaitu:

1. *Step vault*

Step vault atau biasa disebut *safety vault* adalah gerakan *vault* paling mudah dan dasar dari gerakan-gerakan *vaults* yang lainnya. *Step vault* digunakan saat dalam keadaan akan melewati sebuah rintangan tanpa mengambil suatu resiko yang tinggi atau secara aman. Gerakan ini juga berguna untuk pendaratan pada permukaan yang sempit.

Cara melakukannya:

1. Mendekati rintangan dengan posisi badan sedikit miring.
2. Melompat dengan satu kaki.
3. Tangan menyentuh rintangan sebagai dukungan atau tumpuan. Kaki yang bebas diletakkan pada rintangan sejajar dengan tangan tetapi agak jauh dari tangan.
4. Kaki yang satunya dibawa melewati tangan dan kaki yang menyentuh rintangan ke tempat pendaratan tanpa menyentuh rintangan.
5. Kaki yang digunakan sebagai penumpu lalu diletakkan didepan kaki yang satunya sehingga mempermudah untuk melakukan lari setelahnya.

2. *Speed vault*

Seperti namanya *speed vault* adalah gerakan *vault* yang paling cepat. Gerakan ini biasanya dilakukan saat melakukan lari dan melewati rintangan tanpa mengurangi kecepatan. Bentuk gerakannya hampir sama dengan *step vault*.

cara melakukannya:

1. Mendekat ke rintangan dengan cepat.
2. Melompat dengan kaki kanan.
3. Kaki kiri ditekuk saat kaki yang bebas ditarik ke atas.
4. Tangan kanan menumpu pada rintangan, badan sejajar dengan rintangan.
5. Kaki kanan ditarik ke tanah sehingga lebih dulu mendarat sebelum kaki kiri.

3. *Kong vault*

Kong vault biasa digunakan ketika perlu melewati rintangan yang panjang atau melompat dengan tangan pada jarak yang jauh. *Kong vault* sangat cocok dilakukan untuk melewati pagar yang lebar atau melewati lubang seperti sebuah jendela saat berlari. Ini adalah salah satu gerakan *vault* yang sangat membutuhkan keberanian saat melakukannya.

Cara melakukannya:

1. Melompat dengan satu atau dengan kedua kaki, tangan diayunkan ke arah rintangan, dengan tubuh sedikit condong ke depan.
2. Pinggul dan lengan pada sudut terbuka, kaki diluruskan.
3. Tangan diletakkan didepan badan, kedua kaki ditekuk di depan dada.
4. Tangan dan bahu mendorong dari rintangan, kaki dibawa ke arah depan bawah.
5. Mendarat dengan satu kaki atau dengan dua kaki.

4. *Dash vault*

Gerakan ini adalah gabungan dari gerakan melompat dan menumpu. *Dash vault* dapat digunakan untuk mengurangi kecepatan dan mendarat dengan posisi yang nyaman. Gerakan ini juga ketika praktisi memiliki momentum yang terlalu banyak dan tidak dalam kondisi yang baik untuk melakukan gerakan *vaults* yang lain.

Cara melakukannya:

1. saat mendekati rintangan jarak kaki yang digunakan untuk melompat harus sedikit lebih jauh agar memiliki ruang untuk dapat menekuk kedua kaki di depan karena kaki yang lebih dulu melewati rintangan. Tubuh bagian atas sedikit condong kebelakang dan pinggul ke arah atas saat melompat.

2. Tubuh atas tegak dengan kedua kaki ditekuk saat melompat melewati rintangan.
3. Tangan menumpu di belakang pinggang dengan posisi lurus.
4. Mendorong tubuh ke depan dengan tangan.
5. Kaki diluruskan ke arah depan bawah.
6. Mendarat dengan dua kaki atau satu kaki untuk melanjutkan ke posisi lari.

f. Memanjat

Memanjat di dalam *parkour freerunning* sangat penting bersama dengan berlari dan melompat yang perlu dilatih dengan berbagai cara (Witfield, Gerling dan Pach. 2011 : 177). *Parkour freerunning* adalah tentang melewati suatu rintangan atau halangan, dimana saat melakukannya para praktisi banyak mengandalkan kekuatan tubuh bagian atas. Teknik memanjat berguna untuk mengurangi beban pada tangan saat memanjat, dengan begitu praktisi dapat memanjat dengan cepat dan tanpa kelelahan.

Banyak praktisi disaat memanjat hanya menggunakan tangan sebagai tumpuan. Dapat dijelaskan teknik memanjat dalam *parkour freerunning* seni gerak yang cepat dan efisien dengan tangan untuk menahan beban serta dibantu kaki sebagai dukungan. Beberapa teknik memanjat dalam *parkour freerunning* yaitu:

1. *wall run*

Teknik ini bertujuan untuk memanjat melewati dinding dengan secepat mungkin. Teknik ini adalah yang paling efisien yang membutuhkan dorongan kuat dan cepat ke atas tembok dan kekuatan yang cukup pada lengan, bahu dan tubuh bagian atas untuk bisa mendorong ke atas lalu menggunakannya sebagai tumpuan untuk memanjat. Gerakan ini adalah kombinasi gerakan yang kompleks yang terdiri atas gerakan berlari melompat dan memanjat.

2. *Cat leap*

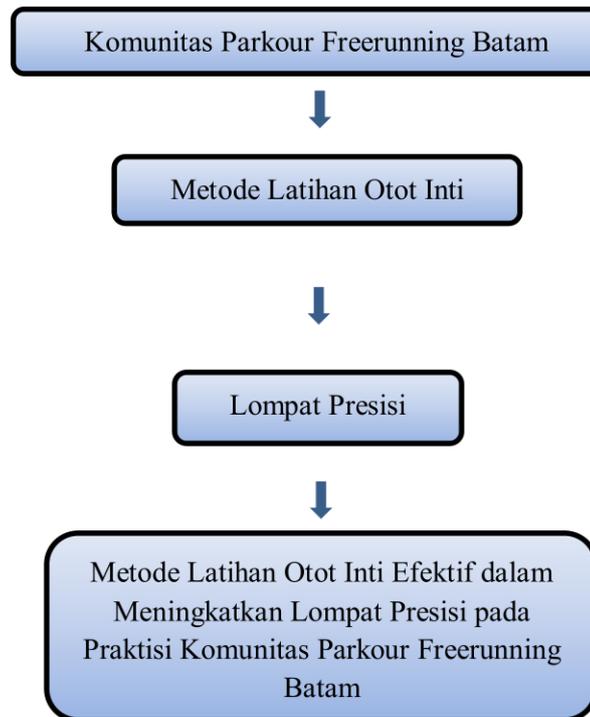
Cat leap adalah gerakan melompat ke dinding dengan posisi bergantung. Teknik ini digunakan jika jarak yang dilompati terlalu jauh atau melompat ke dinding yang lebih tinggi.

B. Kerangka Berfikir

Latihan yang dilakukan selama sesi latihan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pemeliharaan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga yang dipilih, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak serta meningkatkan prestasi olahraga.

Latihan fisik yang baik adalah latihan yang sesuai dengan teknik dan konsep yang akan dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi oleh pelatih dalam *parkour freerunning* yaitu latihan fisik yang diberikan kepada praktisi oleh pelatih masih kurang. Sehingga para praktisi belum terbiasa atau merasa kesulitan

dalam melakukan suatu teknik dasar *parkour freerunning*. Khususnya dalam praktik teknik dasar lompat presisi. Sebab itu pelatih harus menyesuaikan latihan fisik yang sesuai dengan teknik dasar atau gerak dasar yang akan di pelajari.



Gambar : 2.24 Kerangka Berfikir

C. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan mengenai nilai suatu parameter populasi yang dimaksudkan untuk pengujian atau kesimpulan sementara yang harus diuji kebenarannya yang berguna untuk pengambilan keputusan (Gunawan, 2017 : 107). Berdasarkan kerangka berfikir yang telah dijelaskan adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Latihan otot inti efektif terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freeruning* di komunitas *parkour* Batam.
2. Latihan otot inti lebih baik dibandingkan dengan latihan umum terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freeruning* di komunitas *parkour* Batam.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yaitu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2018). 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.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan otot inti terhadap lompatan presisi para praktisi *parkour freerunning* Batam, yang selama ini hanya mengandalkan latihan umum seperti berlari dimana menurut Witfield, Gerling dan Pach (2011), dilakukan sebanyak atau 3 kali dalam seminggu. 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. Pola umum penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1
Pretest-Posttest Control Group Design

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Kontrol	O1	-	O2
Eksperimen	O3	X	O4

Keterangan :

O1 = Tes awal yang diberikan kepada kelompok kontrol.

O2 = Tes akhir yang diberikan kepada kelompok kontrol.

O3 = Tes awal yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

O4 = Tes akhir yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

X = Perlakuan yang diberikan kepada sampel yaitu 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.

B. Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan otot inti sebagai *treatment* atau perlakuan, sedangkan variabel terikatnya adalah teknik dasar lompat presisi sebagai *pretest* dan *posttest*.

Definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

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.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018 : 130). Dalam hal ini populasi dapat diartikan menjadi keseluruhan jumlah subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah praktisi *parkour freerunning* Batam yang berjumlah 16 orang.

B. Teknik *Sampling*

Sampling merupakan cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada (Maksum, 2012 : 53). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengembalian sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2018). Alasan digunakannya teknik ini karena jumlah populasi kurang dari 100.

C. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan teknik *total*

sampling, jumlah 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.

D. 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. 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	1. Praktisi melakukan awalan lompatan dengan dua kaki, dibantu dengan lengan serta bahu yang diayunkan.
		2. Praktisi melakukan awalan lompatan dengan dua kaki tetapi ayunan lengan kurang.
		3. Praktisi melakukan awalan lompatan tanpa dibantu dengan ayunan lengan.
2	Posisi di udara	1. Praktisi melakukan gerakan di udara dengan posisi badan condong kedepan dan kedua kaki diangkat setinggi pinggang di depan badan.
		2. Praktisi melakukan gerakan di udara dengan posisi badan condong kedepan namun kaki kurang diangkat setinggi pinggang.
		3. Praktisi melakukan gerakan di udara dengan posisi badan condong kebelakan dengan kaki tidak diangkat.
3	Posisi Mendarat	1. Praktisi melakukan pendaratan dengan dua kaki, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan.
		2. Praktisi melakukan pendaratan dengan dua kaki, lutut ditekuk, namun posisi badan sedikit condong ke belakang.
		3. 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.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan *interview* (wawancara), *kuesioner* (angket), *observasi* (pengamatan), dan gabungan ketiganya (Sugiyono, 2018 : 213). 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. *Treatment* yang diberikan menggunakan sistem set yang pelaksanaannya menurut Harsono (2018 : 93) yaitu dengan melakukan beberapa repetisi (misalnya 8 repetisi) dari suatu bentuk latihan (misalnya *sit-up*), disusul dengan istirahat, kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan uji t, yaitu dengan membandingkan data tes awal dan tes akhir yang telah dikumpulkan. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis secara statistik.

1. Uji Normalitas

Untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang dianalisis perlu diadakannya uji normalitas. Menurut Gunawan (2017 : 9) tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau menfekati normal, karena data yang baik adalah

data yang meyerupai distribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan berbagai cara salah satunya yaitu dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dapat menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*.

2. Uji Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas bertujuan untuk melihat kategori didalam variabel memiliki varian yang setara (Gunawan 2017). Uji homogenitas dilakukan dengan uji nilai *Homogeneity of Variance Test* menggunakan *IBM SPSS Statistics 25*. Apa bila nilai $p > 0,05$ maka data dinyatakan homogen, apabila nilai $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan salah satu cara dalam stastistika untuk menguji parameter populasi berdasarkan statistika sampelnya untuk dapat ditolak atau tidak ditolak pada tingkat signifikansi tertentu (Gunawan, 2017 : 107). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t yaitu dengan membandingkan *mean* (rata-rata) kelompok satu dengan kelompok dua yang dapat dibantu dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics 25*. Taraf signifikan yang digunakan yaitu 0,05. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada praktisi *parkour freerunning* pada komunitas *Parkour* Batam. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 16 orang praktisi *Parkour* yang mengikuti kegiatan latihan bersama dalam komunitas *parkour* Batam. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2021 sampai Mei 2021, yang dilakukan di Dataran Engku Putri Kota Batam.

B. Hasil Penelitian

Sebelum dilakukan *pretest* subjek yang berjumlah 16 orang dibagi menjadi dua kelompok, 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

Pretest diambil pada tanggal 17 April 2021 dan *Posttest* diambil pada tanggal 23 Mei 2021. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali yang dilakukan sebanyak empat kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu, Kamis, Sabtu dan Minggu. Pengumpulan data dilakukan dengan tes lompat presisi yang dilakukan sebanyak dua kali, kemudian diambil nilai yang terbaik. *Posttest* dilakukan setelah praktisi diberi perlakuan berupa latihan otot inti pada kelompok eksperimen, pada kelompok Kontrol tidak diberi perlakuan dalam latihan *parkour freerunning*, selama 16 kali pertemuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah

latihan otot inti lebih efektif dibanding latihan umum yang dilakukan oleh praktisi *parkour* Batam. Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* lompat presisi dapat didiskripsikan sebagai berikut:

A. *Pretest* dan *Posttest* Lompat Presisi Kelompok Eksperimen

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.

B. *Pretest* dan *Posttest* Lompat Presisi Kelompok Kontrol

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.

C. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan yaitu dengan

menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal jika nilai $\text{sig} > 0.05$. uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*. Hasil normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat diketahui semua data memiliki nilai $\text{sig} > 0.05$. Maka variabel berdistribusi normal yang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.3
Rangkuman Uji Normalitas

Kelompok	Statistik	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i> Eksperimen	.205	.200	Normal
<i>Posttest</i> Eksperimen	.263	.109	Normal
<i>Pretest</i> Kontrol	.228	.200	Normal
<i>Posttest</i> Kontrol	.250	.150	Normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel yaitu setara atau tidak. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$ maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas kedua kelompok sampel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Uji Homogenitas

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil latihan n Lompat at Presisi	<i>Based on Mean</i>	.441	1	14	.518
	<i>Based on Median</i>	.636	1	14	.438
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.636	1	13.031	.439
	<i>Based on trimmed mean</i>	.496	1	14	.493

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan nilai *sig based on mean* 0.518 > 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kelompok *posttest* eksperimen dan kelompok *posttest* kontrol adalah sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikansi dari perlakuan serta untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan keefektifan metode latihan otot inti, maka akan dilakukan uji t. Pada penelitian ini diuji menggunakan uji *paired t test*, dengan bantuan *IBM SPSS Statistics* 25. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pa</i>	<i>Pre-Test Eksperimen - Post-Test Eksperimen</i>	-2.750	1.035	.366	-3.615	-1.885	-7.514	7	.000
<i>Pa</i>	<i>Pre-Test Kontrol - Post-Test Kontrol</i>	-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. Dengan hipotesis pertama yaitu hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Latihan otot inti efektif terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freerunning* di komunitas *parkour* Batam”, diterima. Artinya latihan otot inti memberikan pengaruh terhadap hasil lompat presisi pada praktisi komunitas *parkour* batam.

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. Dapat dilihat bahwa latihan umum memberikan pengaruh terhadap hasil lompat presisi pada praktisi komunitas *parkour* Batam.

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. Dengan demikian hipotesis yang kedua yang berbunyi “Latihan otot inti lebih baik dibandingkan dengan latihan umum terhadap peningkatan lompat presisi pada praktisi *parkour freeruning* di komunitas *parkour* Batam”, diterima. Maka kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan otot inti lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan latihan umum.

D. 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. Harsono (2018 : 92) menyatakan otot-otot inti atau *core muscles* yang lemah bisa menyebabkan performa atlet terbatas kemampuannya. Karena otot-otot utama tersebut penting untuk mengkreasi suatu dasar yang *solid* guna mendukung gerakan-gerakan dari kelompok otot lain yang lebih kecil dari tubuh kita. Latihan otot diperlukan untuk dapat mengembangkan mutu tinggi suatu

cabang olahraga atau karya jasmani lainnya (Giriwijoyo dan Sidik, 2013 : 215).

Dari latihan otot yang diberikan berupa latihan otot inti sebagai *treatment* pada kelompok eksperimen, dimana Latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin dicapainya (Wiguna, 2017 : 2), didapat adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lompat presisi. Lompat presisi sendiri merupakan elemen yang penting dan perlu dilatih dalam berbagai bentuk. Lompat presisi dicirikan dengan pendaratan yang sangat tepat, misalnya pada permukaan dinding yang kecil atau pagar (Witfield, Gerling dan Pach, 2011 : 105). Hasil tes lompat presisi pada praktisi *parkour freerunning* 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 freerunning* 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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 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.
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.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih *parkour freerunning* dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan gerakan dasar lompat presisi. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan hasil lompat presisi.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.
4. Terdapat masalah pada para praktisi saat melakukan salah satu gerakan *treatment*, maka latihan yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan para praktisi.

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#.XWX2meMzbIU>)
- 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.
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University 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
- Wiaro, Giri. 2013. Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiaro, 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.