

**PENGARUH LATIHAN *EYES WIDE SHUT* TERHADAP
KESEIMBANGAN STATIS PADA SISWA KELAS VIII
PUTRA SMP AL – FITYAH PEKANBARU**

Subowo¹, Drs. Ramadi, S.Pd, Kes, AIFO², Drs. YUHERDI, S.Pd³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT

Problem identification results showed that students in class VIII Junior High School Putra Al-Fityah Pekanbaru not have a good physical condition especially balance. This is due to the lack of exercise that leads to physical condition. Therefore this study aimed to determine whether there are effects of exercise eyes wide shut to the static balance in the eighth grade students of SMP Putra Al-Fityah Pekanbaru.

This study aimed to determine the effect of exercise eyes wide shut to the static equilibrium in class VIII SMP Putra Al-Fityah Pekanbaru. The hypothesis proposed in this study is the effect of exercise eyes are wide shut to the static balance in class VIII SMP Putra Al-Fityah Pekanbaru.

This research is experimental. The research was conducted at the eighth grade students of SMP Putra Al-Fityah Pekanbaru. Data were obtained and collected through the pre test and post test before and after exercise eyes wide shut. Data obtained dianalisis descriptively.

The results of the t test produced 2,944 and t_{table} 1,895 at the significant level of 0.05. because $t\text{-test} > t\text{-table}$. So that it can be concluded that H_1 was accepted. This gives the conclusion that there is a significant effect of exercise eyes wide shut to the static equilibrium in class VIII SMP Putra Al-Fityah Pekanbaru.

Keywords: Exercise Eyes Wide Shut. Static balance

1. Mahasiswa sport coaching education FKIP University of Riau, Nim 0905120954, Address; Jl.Durian.Sukajadi

2. Dosen Supervisor I, faculty physical education courses, (081268470051)

3. Dosen Supervisor II, faculty physical education courses,(085356637383)

PENGARUH LATIHAN *EYES WIDE SHUT* TERHADAP KESEIMBANGAN STATIS PADA SISWA KELAS VIII PUTRA SMP AL – FITYAH PEKANBARU

Subowo¹, Drs. RAMADI,S.Pd,M.Kes,AIFO², Drs. YUHERDI,S.Pd³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa siswa kelas VIII Putra Sekolah Menengah Pertama Al-Fityah Pekanbaru belum memiliki kondisi fisik yang bagus khususnya keseimbangan (*Balance*). Hal ini dikarenakan kurangnya latihan yang menjurus kepada kondisi fisik tersebut. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *eyes wide shut* terhadap keseimbangan statis (*Balance*) pada siswa kelas VIII Putra SMP Al-Fityah Pekanbaru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *eyes wide shut* terhadap keseimbangan statis pada siswa kelas VIII Putra SMP Al-Fityah Pekanbaru. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *eyes wide shut* terhadap keseimbangan statis pada siswa kelas VIII Putra SMP Al-Fityah Pekanbaru.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII Putra SMP Al-Fityah Pekanbaru. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *eyes wide shut*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,944 dan t_{tabel} 1,895 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 lebih besar dari pada H_1 . Hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *eyes wide shut* terhadap keseimbangan statis pada siswa kelas VIII Putra SMP Al-Fityah Pekanbaru.

Kata Kunci : *Latihan Eyes Wide Shut. Keseimbangan Statis*

- 1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120954,Alamat; Jl.Durian.Sukajadi
- 2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(081268470051)
- 3.Dosen Pembimbing II,Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(085356637383)

A. PENDAHULUAN

Pembinaan dibidang pendidikan ini merupakan upaya yang amat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Salah satu upaya itu adalah bentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani dan olahraga (Engkos Kokasih, 1993 : 2&4). Sehingga manusia dan para olahragawan memiliki keseimbangan antara kekuatan jasmani dan rohani. Dengan demikian perlunya suatu latihan yang mendukung kedua aspek yang ada pada diri manusia tersebut untuk senantiasa menjaga dan melatih pertumbuhan jasmani dan rohani yang baik. Latihan merupakan perangkat utama dalam proses latihan harian untuk dapat meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, dan kebugaran tubuh manusia. Sehingga dapat memberikan kemudahan pada olahragawan dalam upaya penyempurnaan gerakannya. Latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang menggunakan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kemampuan olahragawan (Nossek dalam Harre, 1982:102). Materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain : (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) penutup (*cooling down*).

Sebagaimana yang dikemukakan sajoto (1995 : 1) tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga ada empat, pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan, kedua untuk tujuan pendidikan kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu, ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, social, ekonomi, lingkungan hidup dan lain – lain, sedangkan keempat untuk untuk prestasi, dalam hal ini ilmu – ilmu pengetahuan yang terkait mengenai untuk menggarap manusia sebagai objek yang akan di olah prestasinya, agar lebih baik ditinjau secara mendalam dan terperinci. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Kemampuan untuk mengontrol tubuh dalam kegiatan sehari-hari adalah alat yang sangat berharga. Untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari keseimbangan sangat dibutuhkan (Greg Gatz, 2009:45).

Melatih kondisi fisik seorang atlet pada dasarnya merupakan upaya yang sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional atlet. Sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan. Dengan kata lain, latihan fisik merupakan upaya yang disadari dan terprogram untuk membina kualitas

fungsional dasar atlet kejenjang yang lebih tinggi, sehingga prestasi maksimal dapat dicapai. Bertitik tolak dari urraian di atas, Kondisi fisik memiliki beberapa komponen secara umum sangat diperlukan dalam kegiatan dan aktivitas sehari – hari terutama kondisi fisik olahragawan secara khusus meliputi, Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan (*Endurance*), Kecepatan (*Speed*), Kelenturan (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), Reaksi (*Reaction*). Keseimbangan (*Balance*).

Keseimbangan pada umumnya ada dua yaitu, Keseimbangan Statis (untuk keseimbangan stasioner diperlukan) Keseimbangan Dinamis (keseimbangan tubuh saat bergerak harus dijaga). Masing-masing bersifat spesifik. Keseimbangan dapat diklasifikasikan lebih lanjut kedalam kemampuan untuk memelihara keseimbangan tubuh secara menyeluruh dengan mata tertutup (*gross body equilibrium*) dan kemampuan untuk memelihara keseimbangan dengan mata terbuka (Dr.James A Baley, 1986 : 202).

Dalam kegiatan sehari – hari serta kegiatan olahraga sangat dibutuhkan keseimbangan dan merupakan salah satu komposisi yang mendasar, karena keseimbangan merupakan salah satu alat kontrol terhadap sistem syaraf otot – otot sekaligus merupakan menjadi bagian dari alat bantu untuk menghindari dan mencegah terjadinya cedera pada organ tubuh dan sistem syaraf otot – otot pada atlit secara umumnya, dan membantu serta mencegah terjadinya cedera pada pergelangan kaki dan lutut secara khususnya. Karena keseimbangan merupakan kualitas mendasar yang sangat erat hubungannya dengan proses menstabilkan otot – otot tetap berada dalam control (Luger dan Paul Pook, 2004 : 157). Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam (Ismaryati, 2006 : 48).

Posisi statis adalah posisi diam, tidak bergerak, atau posisi bertahan dalam satu sikap tertentu (Luger dan Paul Pook, 2004 : 157). Dalam hal apa saja yang diperlukan adalah latihan (praktek), latihan yang dilakukan harus meningkat untuk memeberikan tantangan dan untuk menghindari terjadinya fatigue (kejenuhan). Berbagai macam bentuk latihan keseimbangan, harus dilakukan perlahan-lahan pada permulaan. Latihan dapat ditingkatkan sesuai dengan kemampuan skill (Dr.James A Baley, 1986 : 203).

Pada penemuan dari observasi yang peneliti lakukan terdapat beberapa kegiatan pendidikan olahraga yang dilaksanakan tidak secara maksimal, dikarenakan kurangnya kemampuan menjaga keseimbangan yang dimiliki oleh siswa SMP AL-Fityah . oleh karena itu peneliti menemukan beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan diantaranya : (a). Metode latihan *Eyes Wide Shut*, (b). Metode latihan *Pelican Stand*, (c). Metode latihan *Leg Raise*, (d). Metode latihan *Front Scale*, (e). Metode latihan *Scide Scale*. Untuk mempermudah tujuan penelitian ini peneliti mengambil dan menetapkan metode latihan *Eyes Wide Shut* untuk diterapkan dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan pada siswa SMP Al – Fityah Pekanbaru. Menurut (Luger dan Paul Pook, 2004 : 158). Prosedur Latihan *Eyes Wide Shut* adalah latihan dilakukan dengan mata tertutup dan

berdiri dengan satu kaki selama 15 detik dan istirahat selama 10 detik, latihan dilakukan sebanyak 4 set dan 3 repetisi. Metode latihan ini dilaksanakan dengan tahap tantangan konsentrasi yang meningkat, kemudian dilanjutkan dengan tahap berikutnya, dilakukan dengan mata tertutup dan berdiri dengan satu kaki, dengan melambai-lambaikan tangannya selama 10 detik dan istirahat 10 detik. Kemudian dilanjutkan dengan tahap berikutnya, diawali dengan berbaring terlungkup dan mata dalam kondisi tertutup, dilanjutkan bangun dan berdiri dengan tetap menggunakan satu kaki selama 10 detik dan istirahat 10 detik.

Memperhatikan uraian diatas maka penulis mencoba meneliti bentuk latihan tersebut dengan judul “ Pengaruh latihan *Eyes Wide Shut* terhadap keseimbangan statis pada siswa kelas VIII Putra SMP AL – FITYAH Pekanbaru”.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang seberapa besarnya pengaruh latihan *Eyes Wide Shut* terhadap keseimbangan statis pada siswa kelas VIII Putra SMP Al - Fityah Pekanbaru sehingga dalam penelitian ini akan digunakan metode penelitian eksperimen.

Seluruh populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Putra SMP Al - Fityah Pekanbaru, yang berjumlah 8 orang. Yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Putra SMP Al - Fityah Pekanbaru yang berjumlah 8 orang. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, mengingat jumlah populasinya yang lebih sedikit dari 100 orang. Karena apabila jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka sebaiknya semua populasi dijadikan sampel, apabila sampel lebih dari seratus maka menggunakan sistem acak (*Random*). Karena populasi hanya berjumlah 8 orang, jadi semuanya dijadikan sampel (Arikunto, 2006:131).

Instrument Penelitian

Adanya pelaksanaan test adalah untuk mengetahui pelaksanaan test yang sesungguhnya. Sehingga bisa dipahami secara seutuhnya dalam pelaksanaannya. Test awal yang dilakukan adalah merupakan acuan dalam mengadakan penelitian. Karena test awal dilakukan sebelum memberikan perlakuan latihan sama sekali. Dan dalam proposal ini peneliti ingin melakukan “Stork Stand” (Ismaryati, 2006:48).

Tujuan : Untuk mengukur keseimbangan statis

Peralatan : Lapangan yang datar, pluit, stopwact, Formulir pencatat hasil tes dan alat tulis.

Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal (pretest) yaitu dengan cara melakukan *Stork Stand* (Ismaryati, 2006:48). Tujuan pengukuran tes ini adalah untuk mengetahui dan mengukur keseimbangan statis. Pelaksanaan tes ini adalah :

- Testi berdiri diatas satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan disamping lutut, tangan berada di pinggang.
- Dengan diberi aba-aba “ya” testi mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan apapun atau meletakkan tumitnya mnyentuh lantai.
- Saat mengangkat tumit dan mempertahankannya tangan tidak boleh lepas dari pinggang.
- Dilakukan tiga kali pengulangan.

Penilaian :

- Waktu terlama dalam mempertahankan keseimbangan merupakan waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan testi.
- Waktu dicatat dalam detik, dimulai disaat testi mengangkat tumit sampai mulai kehilangan keseimbangannya.

Test ini dilakukan dengan 3 kali pengulangan dan nilai yang tertinggi diambil sebagai nilai yang diperoleh untuk testee. Dalam pengumpulan data ini pelaksanaan test dilakukan sebanyak 2 kali Pretest dan Posttest. Pre test dilakukan sebelum melakukan latihan *Eyes Wide Shut* sebanyak 16 kali pertemuan, dan Post test dilakukan setelah melaksanakan latihan *Eyes Wide Shut* sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah dilakukan pretest dan posttest maka data tersebut akan di uji normalitas dan uji t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pre test maka hasil pretest keseimbangan statis adalah sebagai berikut: skor tertinggi 31,24 skor terendah 3,71, dengan rata-rata 15,14, standar deviasi 10,57 dan variansi 111,68 distribusi frekwensi dapat dilihat pada sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Hasil Pretes Stork Stand Test

STATISTIK	PRETEST
Sampel	8
Mean	15.14
Std. Deviation	10.57
Variance	111.68
Minimum	3.71
Maximum	31.24
Sum	121.09

Setelah dilakukan Post Test stork stand test setelah diterapkan latihan perlakuan *eyes wide shut* setelah didapat data akhir *stork stand* adalah sebagai berikut : *stork stand* test skor tertinggi 74.79, dan *stork stand* test terendah 9.92, dengan rata – rata 33.23, standar deviasi 23.42 dan varian 548.53 data analisis post test *stork stand* dapat dilihat pad atabel senagai berikut :

Tabel 2. Analisis Post Test Stork Stand Test

STATISTIK	PRETEST
Sampel	8
Mean	33.23
Std. Deviation	23.42
Variance	548.53
Minimum	9.92
Maximum	74.79
Sum	265.80

Uji normalitas dilakukan dengan uji lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan eyes wide shut (X) dan stork stand test (Y) dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Hasil Post Test Stork Stand

Variabel	L _{Hitung}	L _{Tabel}
Hasil Pre Test Stork Stand	0.258	0.285
Hasil Post Test Stork Stand	0.230	0.285

Analisis Uji t

1	$\sum D^2$	4731.28
2	$\sum D$	144.71
3	N	8
4	Rata D	18.089
5	Sd	17,38
6	T _{Hitung}	2.944
7	T _{Tabel}	1,895

Cari standart t hitung:

$$= \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}}$$

$$= \frac{18.089}{\sqrt{\frac{4731,28 - \frac{(144,71)^2}{8}}{8(8-1)}}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{18.089}{\sqrt{\frac{2113.66}{56}}} \\
&= \frac{18.089}{6.14} \\
&= 2.944
\end{aligned}$$

D. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan statistic analisis uji t maka didapatkan nilai beda (d) sebesar 18.089 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,944 dan t_{tabel} sebesar 1.895. Berarti $t_{hitung} \geq t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *eyes wide shut* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan statis yang dibutuhkan untuk mendukung kondisi fisik siswa saat melakukan kegiatan olahraga. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *eyes wide shut* terhadap keseimbangan statis pada siswa kelas VIII Putra SMP Al – Fityah Pekanbaru. Pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

SARAN

Saran yang dapat berguna untuk meningkatkan keseimbangan adalah :

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangkan pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Kepada para pelatih agar dapat menerapkan latihan *eyes wide shut* untuk meningkatkan kesseimbangan statis.

Diharapkan bagi siswa SMP Al – Fityah Pekanbaru menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kondisi fisik juga semakin baik.

Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan siswa dan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang:Dahara Prize

Dan Luger, Paul Pook. (2004). *Conditioning Of Rugby*. Human kinetic. Canada

Engkos Kosasih. (1993).*Olahraga teknik dan Program Latihan*. Akademika Pressindo:Jakarta

Dra.Ismaryati, M.Pd (2006). *Tes Dan Pengukuran*. LPP UNS. Surakarta

Nosseck,Josef.1982.*General Theory of Training*:Lagos.PanAfrica Press,LTD

Dr.James A Baley (1986).*Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan Dan Stamina*.Effhar Group.Semarang

Greg Gatz (2009). *Complete Counditioning For Soccer*. Human Kinetics

Arikunto,Suharsimi.(2006).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.PT Rineka cipta.Jakarta