



Penerapan Latihan Media *Bosu Ball* terhadap Peningkatan Keseimbangan Atlet Bolabasket

Fajar Aditya Iskandar^{1*}, Alen Rismayadi¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*ifajaraditya@gmail.com

ABSTRACTS

The purpose of this study was to study the effect of bosu ball media training on improving the balance of basketball athletes. The research method used in the pre-experimental design was one pretest-posttest group with a population of 15 athletes from the UPI women's team. The sampling technique used a total sample, namely the female athletes from the Bumi Siliwangi basketball university at the University of Education in Indonesia, meaning that all participation was made into research samples. The instrument used is Modified Ball Balance Test. Data analysis was carried out by testing hypotheses using the t-test obtained by the significance of the research. So, based on the results of data processing and data analysis, the method of training using the media of Bosu Ball has a significant influence on improving the balance of basketball players in the UPI women's team in Bandung.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan media *bosu ball* terhadap peningkatan keseimbangan atlet bolabasket. Metode penelitian yang digunakan *pre-experimental design* yaitu *one group pretest-posttest* dengan jumlah populasi sebanyak 15 atlet bolabasket tim putri UPI. Teknik sampling menggunakan sampling jenuh yaitu keseluruhan atlet putri bolabasket Bumi Siliwangi Universitas Pendidikan Indonesia, artinya semua populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah *Modified Ball Balance Test*. Analisis data dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan Uji *t* sehingga didapat hasil signifikansi penelitian. Maka, berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data bahwa metode latihan keseimbangan menggunakan media *bosu ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan atlet bolabasket tim putri UPI Bandung.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 4 March 2019

Revised 15 March 2019

Accepted 20 March 2019

Available online 31 March 2019

Keyword:

Bosu Ball Exercise, Balance, and Basketball.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 4 Maret 2019

Direvisi 15 Maret 2019

Diterima 20 Maret 2019

Tersedia online 31 Maret 2019

Kata Kunci:

Bosu Ball, Keseimbangan, dan Bolabasket,

1. PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan olahraga kompetitif yang sudah hampir digemari oleh berbagai semua kalangan. Bolabasket merupakan olahraga permainan, karena ada suatu objek digunakan untuk bermain yaitu bola, pada dasarnya olahraga permainan dapat memberikan kesenangan. Olahraga permainan bola besar cukup mendapatkan perhatian yang tinggi baik kalangan olahraga pendidikan, rekreasi maupun dalam konteks olahraga prestasi. Olahraga bolabasket yaitu suatu permainan beregu yang menuntut kerjasama dari setiap anggota dalam satu tim. Tercapainya prestasi yang baik itu ada pada pelatihan dan pembinaan yang benar dan baik, serta adanya usaha keras dari seorang atlet.

Tercapainya prestasi yang baik itu ada pada pelatihan dan pembinaan yang benar dan baik, serta adanya usaha yang keras dari seorang atlet. Salah satu untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan meliputi fisik, teknik, dan mental. Mengenai hal ini Harsono (1988, hlm. 100) mengungkapkan bahwa, “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) latihan mental”.

Dalam permainan bolabasket hal utama kebutuhan fisik seorang pemain harus meliputi beberapa aspek, kemudian Stapff Andrea (2000, hlm. 224) mengatakan bahwa, “*Physiologically, the requirements of basketball include aerobic and anaerobic energy production, muscular strength, and endurance, and flexibility.*” yaitu secara fisiologis, persyaratan bolabasket

termasuk produksi energi aerobik dan anerobik, kekuatan dan daya tahan otot, dan kelenturan. Karakteristik dalam permainan bolabasket secara umum dikatakan memerlukan komponen biomotorik seperti halnya; kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya tahan tubuh yang baik, , karena permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan yang cepat. Karena saat bermain bola basket seorang atlet harus mampu bermain dengan lincah dan cepat. Namun saat memiliki kemampuan yang lincah dan cepat seorang pemain bolabasket juga tentu saja harus memiliki keseimbangan yang bagus untuk mempertahankan sikap tubuhnya pada waktu menguasai bola.

Borrow dan McGee 1997 (dalam Harsono, 2016, hlm. 133) menjelaskan bahwa, “Keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem syaraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem syaraf-otot agar tidak jatuh atau roboh; atau kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

Ada beberapa pendapat menurut para ahli mengenai keseimbangan. Oxendine (1968) mengungkapkan Balance adalah “*Ease in maintaining and controlling body position*”. Atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Sedangkan menurut Bucher (1964) mengatakan bahwa, *balance* adalah “*The ability of the individu to control organic equipment neuromuscularly*”.

Menurut Sidik (2016, hlm. 104) menyatakan bahwa, “Latihan stabilisasi dan keseimbangan banyak digunakan untuk merehabilitas kondisi yang mengalami cedera seperti yang dilakukan oleh Dr. Susan Klein-Vogelbach (Swiss) dalam sebuah klinik rehabilitasinya. Latihan stabilitas dan keseimbangan ini kemudian dikembangkan pada tahun 1980-an di dunia atletik dan beberapa cabang olahraga yang mengisi variasi latihannya dalam masa persiapan. Susunan tubuh yang menjadi sasaran latihan stabilitas dan keseimbangan ini terletak pada tulang belakang dan beberapa bagian penting yang membentuk postur ideal. Sehingga latihan stabilitas dan keseimbangan ini ditunjukkan untuk mengurangi terjadinya resiko cidera pada bagian tersebut”.

Beberapa metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada atlet, ada yang menggunakan latihan *core stabilitas*, ada juga dengan menggunakan alat bantu latihan seperti *bosu ball*. Alat ini biasanya ada di tempat kebugaran, bahkan alat ini sering digunakan untuk melatih seseorang yang sedang mengalami cedera atau pasca *recovery*.

Menurut Definitions.net. STANDS4 LLC, 2018. Web. 20. *A BOSU Balance Trainer, or BOSU ball as it is often called, is a fitness training device, invented in 1999 by David Weck, consisting of an inflated rubber hemisphere attached to a rigid platform. It is also referred to as the "blue half-ball", because it looks like a stability ball cut in half.*

Karakteristik *bosu ball* ialah ketika sisi kubah menghadap ke atas, media pelatihan ini memberikan permukaan yang tidak stabil, sedangkan perangkat tetap stabil. Ini kombinasi dari *stable/unstable* yang

memungkinkan dilakukan oleh banyak pengguna, dari anak muda, orang tua, atau untuk penyembuhan atlet elite. Dengan kubah di atas, *Bosu Ball* dapat digunakan untuk latihan olahraga dan kegiatan aerobik. Dalam posisi ini, *Bosu ball* sangat tidak stabil dan dapat digunakan untuk bentuk lain dari latihan.

Manfaat menggunakan alat *bosu ball* Latihan intensitas tinggi dengan campuran BOSU yang praktis, latihan tubuh campuran penuh dengan kardio pembakaran kalori dan inti yang intens, mendapat hasil ekstrem dalam waktu paling sedikit. Rahasiannya adalah efek ganda yang menghubungkan *cardio, bor* dan inti dan memanfaatkan BOSU dengan perangkat pelatihan lainnya untuk membantu meningkatkan kebugaran.

Latihan BOSU dapat merangsang kecepatan dan kekuatannya menginspirasi mulai kembangkan kekuatan otot, stamina, kekuatan kardiovaskular, dan kekenyalan. Memanfaatkan BOSU di setiap sesi dapat membantu meningkatkan ketangkasan, keseimbangan, kemampuan, dan reaktivitas. BOSU khusus dirancang untuk membakar kalori paling banyak dalam waktu sesingkat-singkatnya, dan ini bekerja untuk semua tahap kebugaran.

Pada salahsatu penelitian sebelumnya menurut Setiyawan (2018, hlm. 49) bahwa, dengan latihan menggunakan media *Bosu Ball* memberikan dampak positif dalam peningkatan keseimbangan yaitu, “latihan dengan metode *bosu ball pistol squat* dan metode latihan *single leg RDL with Press* dapat meningkatkan performa atlet *Poomsae taekwondo*”.

Berdasarkan hasil pengelihatian peneliti di lapang bahwa, atlet bolabasket tim putri Universitas Pendidikan Indonesia memiliki keseimbangan yang kurang karena diberbagai pertandingan saat penguasaan bola masih terjadi adanya *lose ball* atau kehilangan penguasaan bola. Apabila keseimbangan seorang pemain

bolabasket baik maka pemain tersebut memiliki keseimbangan yang bagus dan tidak mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* saat penguasaan bola terhadap pemain lawan.

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental* dengan rancangan *desain one group pretest-posttest* dengan awalan adanya *pretest* lalu diberikan *treatment* dengan metode latihan menggunakan media *bosu ball* dilakukan selama 12 kali pertemuan setelah diberikannya *treatment* kemudian diberikan *posttest*. Setelah adanya tes awal dan akhir hasil data dapat diolah. Pada penelitian ini *instrument* yang digunakan adalah *modified bass balance test*.

2.1. Subjek Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini Populasinya adalah atlet putri yang sudah mengikuti kejuaraan antar universitas di unit bolabasket Bumi Siliwangi UPI Bandung yang berjumlah 15 orang, serta pengambilan sampel menggunakan *sample jenuh* yang artinya semua jumlah populasi yang terlibat sebagai sampel penelitian.

2.2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan kepada sampel tim bolabasket putri ini sebagai berikut: Pertama, melakukan test awal keseimbangan dengan menggunakan *modified bass balance test* untuk mengukur keseimbangan dinamis dalam berbagai posisi, menyiapkan alat dan meteran, stopwatch, solatif, dan alat tulis, pelaksanaan tes yang dilakukan sampel seperti berdiri dengan

kaki kanan di atas tanda start. Setelah ada aba-aba “YA” testi mulai melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama ke tanda yang pertama dengan mempertahankan keseimbangan selama lima detik kemudian testi melompat ke tanda yang kedua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama serta mempertahankan keseimbangan selama lima detik, gerakan yang dilakukan dilanjutkan dengan pola yang sama sampai tanda yang terakhir.

Kedua, penilaian yang dilakukan seperti mencatat lama waktu dalam satuan detik (*s*). Diambil waktu terlama dari dua kali percobaan yang dilakukan. Nilai lima diberikan bila berhasil mendarat pada satu tanda, dan nilai satu untuk setiap detik keberhasilan mempertahankan keseimbangan (maksimal 5 detik untuk setiap tanda). Nilai lima dikurangkan untuk setiap kejadian kesalahan pendaratan atau tidak mampu mempertahankan keseimbangan. Kemudian nilai maksimal yang dicapai adalah 100. Tester harus menghitung dengan sungguh-sungguh waktu keseimbangan di setiap tanda dan mencatat nilai pendaratan maupun nilai keseimbangan.

Berikutnya, pendaratan dinyatakan gagal apabila tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai, mendarat tidak tepat di atas tanda, sehingga tanda tertutup dengan kaki. Bila testi melakukan kesalahan pendaratan diijinkan memperbaiki posisi dan kemudian kembali ke tanda berikutnya. Jika testi dinyatakan hilang keseimbangan apabila tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan. Kaki bergerak atau berpindah tempat ketika mempertahankan keseimbangan. Bila testi kehilangan

keseimbangannya maka ia harus mundur ke tanda belakangnya baru kemudian melanjutkan lompatannya.

Ketiga, melakukan *treatment bosu ball* dengan program yang dikembangkan oleh Mazanec seorang *trainer Fitify*. *Treatment* yang diberikan diantaranya: (1) *Step Touch* (2) *Bosu Run*, (3) *Rear Lunges*, (4) *Side Squat*, dan (5) *Side Frog Jumps*, (6) *Jump Rope Hops*, (7) *Hight Kness*, (8) *Jumping Squat*, (9) *Bosu Squat*, (10) *Outer Thing Swing*, (11) *Jump & Stick*, (12) *Side Squat Jumps*, and (13) *Kier Balancing*.

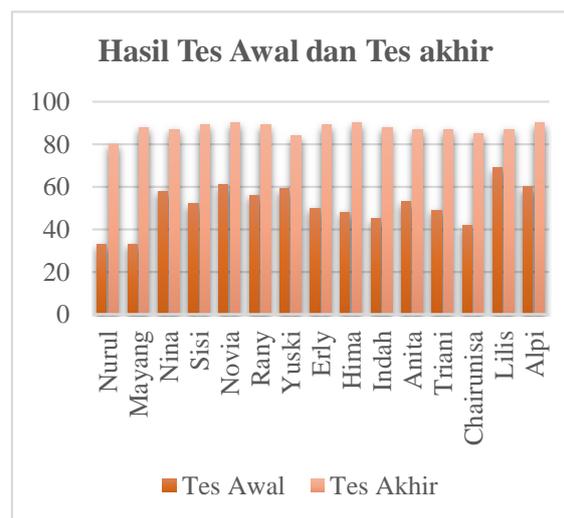
Keempat, tes akhir keseimbangan dengan *modified bass balance test* tujuan untuk mengukur keseimbangan dinamis dalam berbagai bentuk posisi setelah diberikannya *treatment* Pelaksanaan tes; (1) Testi berdiri dengan kaki kanan di atas tanda start. Setelah ada aba-aba “YA” testi mulai meloncat dengan satu kaki kiri dan mendarat dengan kaki yang sama ke tanda yang pertama. Pertahankan keseimbangan selama 5 detik. Kemudian testi meloncat ke tanda yang kedua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama. Pertahankan keseimbangan selama 5 detik. Kerjakan sampai tanda yang terakhir. Pelaksanaan tes, penilaian, serta pendaratan prosedur yang dilakukan sama dengan penjelasan yang sudah diberikan.

3. HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian terhadap 15 orang sampel atlet Unit Bola Basket Bumi Silwangi Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan instrumen keseimbangan dinamis tes dengan *Modified Bass Balance Test*. Melalui instrumen tersebut, peneliti mendapatkan data yang harus diolah dan dianalisis untuk p-ISSN: 2086-339X / e-ISSN: xxxx-xxxx

mendapatkan kesimpulan. Data tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik sebelum mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan media *Bosu ball* terhadap peningkatan keseimbangan pada atlet unit bola basket putri Universitas Pendidikan Indonesia. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu. Lihat Grafik 3.1.

Grafik 3.1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir



Grafik 3.1. menggambarkan bahwa, perubahan hasil dari tes awal dan akhir yang telah dilakukannya perlakuan (*treatment*) kepada sampel. Berikutnya, hasil analisis statistik deskriptif *pretest modified bass balance test* atlet bolabasket putri UPI Bandung, didapat nilai minimal = 33,00 , nilai maksimal = 69,00 , rata-rata (*mean*) = 51,20 , dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 10,09, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 80,00, nilai maksimal = 90,00, rata-rata (*mean*) = 87,27, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 2,71. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Table 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1. Deskriptif Statistika *Pretest* dan *Posttest*

	Min	Max	Rata-Rata	Simpangan Baku
Tes Awal	33	69	51.20	10.09
Tes Akhir	80	90	87.27	2.712

Selanjutnya data dalam grafik dan tabel dijelaskan dalam bentuk narasi. Sehingga data dalam grafik dan tabel tersebut bisa dipahami oleh pembaca. Contoh Lain, uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov z*. Adapun hasil uji tersebut. Lihat Tabel 3.2.

Tabel 3.2. *One sample Kolmogorov-smirnov test*

		Test Awal <i>Balance</i>	Test Akhir <i>Balance</i>
<i>N</i>		15	15
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	51.20	87.27
	<i>Std. Deviation</i>	10.094	2.712
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0.109	0.194
	<i>Positive</i>	0.099	0.157
	<i>Negative</i>	-0.109	-0.194
<i>Test Statistic</i>		0.109	0.194
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,200 ^{c,d}	,133 ^c

4. PEMBAHASAN

Setelah melakukan Pengolahan data dan analisis data, temuan yang peneliti temukan dalam penelitian ini bahwa keseimbangan merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket, pernyataan ini diperkuat oleh Lubay (2017, hlm. 17) yaitu berlari cepat, berhenti dengan tiba-tiba, melempar, menangkap, melompat dan mendarat dalam keseimbangan tubuh. Daya tahan kerja jantung, kekuatan otot dan kemampuan koordinasi gerak tubuh. Latihan Keseimbangan merupakan latihan yang sangat

bagus untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di berbagai posisi untuk mengontrol pusat massa tubuh terhadap bidang tumpunya. Pernyataan diatas sesuai di jelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) atau pusat gravitasi (center of gravity) terhadap bidang tumpu (base of support). (Jurnal Virgin, 2015, hlm. 45).

Latihan menggunakan media Bosu Ball memberikan dampak positif dalam peningkatan keseimbangan menurut Setiayawan (2018, hlm. 49) bahwa “latihan dengan metode bosu ball pistol squat dan metode latihan single leg RDL with Press dapat meningkatkan pada atlet Poomsae taekwondo.” Sama halnya dengan penelitian ini terjadi peningkatan yang artinya memberikan dampak positif. Hal ini dikarenakan pelaksanaan gerakan latihannya sangat bagus walaupun latihan menggunakan media Bosu Ball kurang lebih 5 sampai 10 menit namun atlet sudah merasakan kelelahan dengan gerakan-gerakan yang bervariasi. Dari diskusi penemuan yang telah dipaparkan, penulis dapat memberikan gambaran bagi para pelatih, Pembina maupun atlet bahwa latihan menggunakan media Bosu ball dapat meningkatkan keseimbangan tubuh seorang atlet bolabasket putri UPI Bandung.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari

penelitian ini bahwa metode latihan atletnya yang punya performa yang lebih keseimbangan dengan menggunakan media baik lagi. Dengan diberikannya latihan *Bosu Ball* memberikan pengaruh yang keseimbangan menggunakan media *Bosu Ball* signifikan terhadap peningkatan keseimbangan atlet bolabasket putri UPI Bandung. Kemudian saran hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih bolabasket untuk bisa mengembangkan para

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Definitions.net. STANDS4 LLC, 2018. Web. 20 Sep. 2018
<https://www.definitions.net/definition/BOSU>.
- Fraenkel, Jack R dan Wallen, Norman E. (2012). *How to Design and Avaluat Research in Education* (sixth edition). New York: McGraw-Hill Companies.
- Hake, R.R (2007) "Design-Based Research in Physics Education Research: A review," in A.E. Kelly, R.A. Lesh, & J.Y. Baek, eds. (in press), *Handbook of Design Research Methods in Mathematics, Science, and Technology education*. Erlbaum; online at <http://www.physics.indiana.edu/hake/DBR-Physics3.pdf>
- Hal Wissel. 1996. *Bola Basket*. Jakarta: PT raja Grafindo Persada.
- Harsono, (2016). *Latihan kondisi fisik untuk atlet dan kesehatan*. Bandung: CV Tembaga Kusuma
- Harsono. (1988). *Coaching : Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma
- Kinser, C dan Colby L. A. 2007. *Therapeutic Excercis: Foundations and Techniques*. 5th Ed. Philadelphia : F. A. Davis Company. PP: 2
- Krondorf Lukas. 2018. Modified bass balance test. *Science For Sport.com*. 19 Nov 2018
<https://www.scienceforsport.com/modified-bass-balance-test/#toggle-id-1>
- Lautan, Rusli, Berliana dan Sunaryadi. (2007). *Penelitian Pendidikan Dalam Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeatihan FPOK-UPI.
- Lubay Lukmannul Hakim. 2017. *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika
- Meltzer, D. E (2012) *The Relationship between Mathematics Prepatation and Conceptual Learning Gains in Physicis. A Possible "Hidden Variabel" in Diagnostic Pretest Scores*. *America Journal of Physics*.
- Nurhasan dan Hasanudin, Dudung. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

- Satriya dkk. (2007). *Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. Bandung : Redpoint.
- Setiyawan. 2018. Pengaruh Latihan bosu ball pistol squat dan single leg RDL with Press Terhadap Keseimbangan Atlet pomsae taekwondo. 31 Agustus 2018 <http://e-journal.unipa.ac.id/index.php/JPOS/article/download/2789/pdf&ved>
- Sodikin Candra. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: CV. Putra Nugraha
- Stapff Andrea. 2000. *Protocol for the Physiological Assessment of Basketball Players*. Australian: Sports Commission.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, Joko. (2012). *Pengaruh Latihan Depth Jumps Modification terhadap peningkatan Power Taungkai Pesilat Remaja Putri*. Skripsi pada FIK UNY.