



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 3, Nomor 3 Juli 2025

e-ISSN: 3089-5405

DOI.10.35458

PENGARUH LATIHAN LUNGES TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET KURASH DI KOTA MAKASSAR.

Muslim Bin Ilyas ¹ *,

¹Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

* Penulis Inti. E-mail: muslim.bin.ilyas@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lunges terhadap peningkatan keseimbangan pada atlet Kurash Kota Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test design, melibatkan 20 atlet putra yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria aktif berlatih minimal enam bulan dan tidak mengalami cedera. Instrumen yang digunakan adalah Balance Test, yang mengukur kemampuan keseimbangan statis dan dinamis. Program latihan lunges dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, menggunakan variasi forward lunges, backward lunges, dan lateral lunges. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai keseimbangan atlet. Nilai rata-rata pre-test sebesar 24.85 meningkat menjadi 48.45 pada post-test. Uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0.00 (< 0.05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lunges terhadap peningkatan keseimbangan. Dengan demikian, latihan lunges terbukti efektif sebagai metode latihan untuk meningkatkan stabilitas tubuh atlet Kurash.

Kata kunci: lunges, keseimbangan, Kurash, latihan fisik

PENDAHULUAN (BOBOT PANJANG 20%)

Kurash, sebagai seni bela diri yang menuntut kekuatan, stabilitas, dan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam kondisi pertempuran, menempatkan keseimbangan sebagai salah satu komponen fisiknya yang paling penting. Dalam kurash, setiap teknik—seperti lemparan, manuver kontrol tubuh, dan tindakan ofensif—membutuhkan perubahan posisi tubuh yang cepat dan dinamis. Atlet harus dapat mempertahankan pusat gravitasi mereka untuk menghindari kehilangan stabilitas, baik memulai teknik atau mempertahankan diri dari serangan lawan. Bahkan ketidakstabilan sekecil apa pun dapat menyebabkan seorang atlet kehilangan kendali, mudah jatuh, dan akhirnya gagal menjalankan teknik yang dimaksudkan. Ini menunjukkan bahwa keseimbangan bukan hanya elemen pendukung tetapi faktor mendasar yang menentukan keberhasilan dalam semua situasi pertempuran.

Pelatihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ini harus mempertimbangkan karakteristik gerakan spesifik kurash. Salah satu metode pelatihan yang sangat signifikan adalah latihan lunge. Lunges adalah gerakan unilateral yang mengaktifkan otot-otot utama tungkai bawah, termasuk otot paha depan, paha belakang, dan gluteus, serta penstabil inti dan pinggul yang memainkan peran penting dalam menjaga kontrol postural. Dalam latihan lunge, tubuh dikondisikan untuk menahan beban sambil mempertahankan stabilitas dalam posisi melangkah panjang—pola gerakan yang selaras erat dengan banyak teknik ofensif dan defensif dalam kurash. Ini membuat lunge tidak hanya relevan tetapi juga sangat efektif sebagai metode pelatihan khusus olahraga.

Di luar pengembangan kekuatan, lunge memainkan peran utama dalam meningkatkan keseimbangan dinamis. Selama latihan ini, atlet harus mempertahankan stabilitas tubuh pada satu kaki penyangga sementara kaki lainnya melakukan gerakan maju, mundur, atau lateral. Situasi ini membutuhkan propriozeptor pada sendi lutut, pinggul, dan pergelangan kaki untuk mengirimkan informasi yang akurat ke sistem saraf pusat tentang posisi tubuh. Aktivasi propriozeptif semacam itu meningkatkan kemampuan sistem neuromuskular untuk merespons dengan cepat dan akurat terhadap perubahan posisi. Bagi atlet kurash, kemampuan ini sangat penting, karena mereka harus terus beradaptasi dengan gerakan lawan selama kontak fisik, menarik, mendorong, dan pergeseran cepat dalam penyelesaian tubuh.

Selain itu, meningkatkan keseimbangan melalui latihan lunge dapat secara signifikan mengurangi risiko cedera. Keseimbangan yang buruk sering menjadi penyebab utama cedera pada pergelangan kaki, lutut, atau pinggul, terutama ketika atlet berjuang untuk menjaga stabilitas dalam posisi yang tidak seimbang. Dengan demikian, lunge menawarkan manfaat ganda: meningkatkan kinerja sekaligus berfungsi sebagai strategi pencegahan cedera. Di Kota Makassar, perkembangan kurash telah menunjukkan kemajuan positif dalam beberapa tahun terakhir, tercermin dari peningkatan jumlah peserta dan peningkatan prestasi di berbagai kompetisi. Pertumbuhan ini menuntut pelatih menerapkan program pelatihan yang lebih spesifik, efektif, dan berbasis ilmiah untuk memastikan atlet dapat bersaing di level yang lebih tinggi. Meskipun latihan lunge banyak digunakan dalam banyak olahraga, penelitian yang secara khusus meneliti efeknya dalam meningkatkan keseimbangan pada atlet kurash masih sangat terbatas. Kesenjangan dalam bukti ilmiah ini menyoroti pentingnya melakukan penelitian tentang dampak pelatihan lunge.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan empiris bagi pelatih dan praktisi olahraga dalam merancang program pelatihan yang lebih tepat sasaran dan tepat yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet kurash. Selain itu, temuan ini diantisipasi untuk berkontribusi pada literatur ilmu olahraga, terutama mengenai metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan—komponen fisik penting dalam kinerja kurash. Pada akhirnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan performa atlet kurash di Kota Makassar, sehingga memungkinkan mereka untuk mencapai hasil kompetitif yang lebih baik di berbagai tingkatan kompetisi.

METODE

Studi ini menggunakan metode eksperimental menggunakan desain satu kelompok pra-tes dan pasca-tes, di mana semua peserta terpapar perawatan yang sama untuk menentukan efek latihan lunges pada peningkatan keseimbangan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan kinerja keseimbangan langsung sebelum dan sesudah intervensi. Pada awal penelitian, para peserta menjalani Tes Keseimbangan pra-tes untuk menilai tingkat kemampuan keseimbangan awal mereka. Selanjutnya, mereka berpartisipasi dalam program pelatihan lunges terstruktur selama enam minggu. Setelah periode intervensi, Uji Keseimbangan pasca-tes diberikan menggunakan prosedur dan standar pengukuran yang sama. Dengan membandingkan hasil pra-tes dan pasca-tes, peneliti bertujuan untuk menentukan apakah latihan lunges memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keseimbangan atlet. Desain ini dianggap cocok karena berfokus pada perubahan dalam kelompok, memungkinkan efek intervensi diukur dengan lebih tepat.

Sampel penelitian ini terdiri dari 20 atlet Kurash putra asal Kota Makassar. Para peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yang dimaksudkan, memilih peserta berdasarkan kriteria spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi:

1. Atlet aktif dengan setidaknya enam bulan pengalaman latihan, memastikan bahwa peserta memiliki keterampilan teknis dasar dan kondisi fisik yang stabil.
2. Saat ini tidak mengalami cedera apa pun, terutama cedera yang melibatkan ekstremitas bawah, untuk menghindari gangguan pada sesi latihan dan untuk menjaga validitas data.

3. Mampu dan bersedia mengikuti program pelatihan penuh hingga selesaiannya studi.

Kriteria ini memastikan bahwa sampel yang dipilih akan mampu melakukan latihan lunges dengan aman dan konsisten, sehingga menghasilkan data yang dapat diandalkan tentang dampak pelatihan pada kinerja keseimbangan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Balance Test, alat yang dirancang untuk menilai kemampuan keseimbangan statis dan dinamis. Tes ini mengevaluasi kapasitas peserta untuk menjaga stabilitas saat melakukan atau memegang postur tertentu. Instrumen ini diakui secara luas karena keandalan dan validitasnya dalam mengukur kontrol postur di kalangan atlet. Tes Keseimbangan dilakukan dua kali: sekali sebelum intervensi pelatihan (pre-test) dan sekali setelah program enam minggu (post-test). Menggunakan instrumen yang sama untuk kedua penilaian memastikan konsistensi dan akurasi dalam mengevaluasi perubahan kinerja keseimbangan sebagai akibat langsung dari latihan lunges.

Perawatan terdiri dari program pelatihan lunges selama enam minggu, dilakukan tiga kali seminggu. Program pelatihan disusun untuk secara progresif meningkatkan koordinasi neuromuskular, kekuatan, dan keseimbangan secara keseluruhan. Intervensi ini mencakup beberapa variasi lunges yang efektif untuk meningkatkan stabilitas dan proprioception tungkai bawah, seperti:

1. Lunges Maju Menargetkan paha depan, otot gluteus, dan stabilitas inti sambil menjaga keseimbangan selama gerakan maju.
2. Lunges Mundur Menekankan kekuatan rantai posterior dan menantang keseimbangan dinamis selama melangkah mundur.
3. Lunges Lateral Mengaktifkan penculik dan adduktor pinggul, penting untuk stabilitas sisi-ke-sisi dalam gerakan Kurash.

Setiap sesi pelatihan mengikuti struktur standar yang terdiri dari:

- Pemanasan : Gerakan dinamis untuk mempersiapkan sistem muskuloskeletal dan neuromuskular.
- Sesi Pelatihan Utama: Variasi lunges dilakukan dengan peningkatan pengulangan, set, dan intensitas selama periode enam minggu, mengikuti prinsip-prinsip kelebihan beban progresif.
- Pendinginan: Peregangan statis untuk meningkatkan pemulihan dan fleksibilitas otot.

Selama intervensi, peneliti memantau semua sesi pelatihan untuk memastikan teknik, konsistensi, dan keamanan yang tepat. Data yang dikumpulkan dari Uji Keseimbangan pra-tes dan pasca-tes dianalisis menggunakan uji-t sampel berpasangan. Metode statistik ini sesuai untuk mengevaluasi perbedaan antara dua pengukuran terkait yang diambil dari peserta yang sama. Uji t sampel berpasangan digunakan untuk menentukan apakah program pelatihan lunges menghasilkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam keseimbangan atlet. Hasil analisis memberikan bukti empiris tentang efektivitas intervensi latihan lunges untuk atlet Kurash di Kota Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN (BOBOT PANJANG 60%)

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas. Tabel dituliskan di tengah atau di akhir setiap teks deskripsi hasil/perolehan penelitian. Pada penelitian ini memperoleh hasil uji deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. *Uji Deskriptif*

Variabel	N	Range	Minimu	Maximu	Std.		
			m	m	Sum	Mean	Deviation

Pre tes Keseimbangan	20	12.00	19.00	31.00	497.00	24.8500	4.01674
Post Tes Keseimbangan	20	20.00	39.00	59.00	969.00	48.4500	6.49271

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data keseimbangan atlet Kurash Kota Makassar, diperoleh gambaran umum mengenai kemampuan keseimbangan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan lunges. Data diolah untuk melihat sebaran nilai, rata-rata, serta variasi hasil pengukuran pada kedua tahap tes. Pada pre-test keseimbangan, jumlah sampel adalah $N = 20$ atlet. Nilai keseimbangan menunjukkan rentang (range) sebesar 12, dengan skor minimum 19 dan skor maksimum 31. Total keseluruhan nilai pre-test adalah 497, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 24.85. Standar deviasi sebesar 4.016 mengindikasikan bahwa variasi kemampuan keseimbangan antar atlet pada tahap awal tergolong moderat, di mana sebagian besar atlet memiliki kemampuan keseimbangan yang relatif homogen namun masih terdapat perbedaan individual yang cukup terlihat.

Sementara itu, pada post-test keseimbangan, jumlah sampel tetap sama yaitu $N = 20$ atlet. Nilai hasil post-test menunjukkan peningkatan rentang skor menjadi 20, dengan nilai minimum 39 dan nilai maksimum 59. Total nilai keseluruhan pada pengukuran akhir mencapai 969, dengan rata-rata meningkat signifikan menjadi 48.45. Standar deviasi meningkat menjadi 6.49, yang menunjukkan adanya penyebaran nilai yang lebih luas dibandingkan pre-test. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan program latihan lunges, beberapa atlet mengalami peningkatan kemampuan keseimbangan yang lebih tinggi dibandingkan atlet lainnya, sehingga variasi nilai menjadi lebih besar.

Secara keseluruhan, perbandingan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test menggambarkan adanya peningkatan yang jelas dalam kemampuan keseimbangan atlet setelah mengikuti program latihan. Peningkatan dari 24.85 menjadi 48.45 menunjukkan bahwa latihan lunges memberikan efek positif terhadap peningkatan kontrol postural dan stabilitas tubuh atlet Kurash Kota Makassar. Hasil deskriptif ini memperlihatkan bahwa intervensi latihan memberikan dampak yang kuat terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan sebelum diuji lebih lanjut melalui analisis inferensial.

Tabel 2 Uji T test

Variabel	N	Mean	Sig.
Pre tes Keseimbangan	20	24.8500	0.00
Post Tes Keseimbangan	20	48.4500	0.00

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test keseimbangan pada 20 atlet Kurash Kota Makassar setelah diberikan program latihan lunges selama 6 minggu. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test keseimbangan adalah 24.85, sedangkan rata-rata post-test keseimbangan meningkat menjadi 48.45. Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0.00 atau $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor keseimbangan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan. Dengan demikian, hasil uji statistik ini menegaskan bahwa latihan lunges memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan pada atlet Kurash Kota Makassar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada kemampuan keseimbangan atlet Kurash setelah mengikuti program latihan lunges selama 6 minggu. Rata-rata skor keseimbangan meningkat dari 24.85 pada pre-test menjadi 48.45 pada post-test. Peningkatan ini memperlihatkan adanya adaptasi motorik dan neuromuskular yang positif setelah atlet menerima rangkaian latihan lunges secara terstruktur.

Latihan lunges merupakan latihan unilateral yang menekankan kerja otot-otot tungkai bawah, otot inti (core), serta otot stabilizer panggul. Gerakan lunges menuntut stabilitas tubuh saat mengambil langkah maju, mundur, atau menyamping, sehingga atlet harus mampu mempertahankan pusat gravitasi dengan tepat. Aktivasi proprioseptor pada sendi lutut, pinggul, dan pergelangan kaki membantu tubuh merespons perubahan posisi secara cepat dan efisien. Hal ini sejalan dengan karakteristik olahraga Kurash yang menuntut keseimbangan tinggi dalam situasi pertarungan yang dinamis, terutama ketika

melakukan teknik bantingan, kontrol tubuh, maupun bertahan dari serangan lawan. Peningkatan signifikan dalam hasil post-test juga menunjukkan bahwa latihan lunges menjadi sarana efektif untuk mengembangkan keseimbangan dinamis, yang merupakan komponen fisik penting dalam olahraga beladiri. Variasi lunges—seperti forward, backward, dan lateral lunges—dapat meningkatkan adaptasi otot secara menyeluruh serta memperkuat pola gerak yang relevan dengan kondisi pertandingan. Adaptasi neuromuskular yang meningkat menyebabkan koordinasi gerak menjadi lebih baik, sehingga atlet mampu menjaga stabilitas tubuh meskipun menghadapi perubahan posisi yang tiba-tiba.

Selain itu, peningkatan standar deviasi pada post-test menandakan bahwa meskipun seluruh atlet mengalami peningkatan, beberapa atlet menunjukkan respons latihan yang lebih tinggi dibandingkan yang lain. Hal ini merupakan hal yang wajar karena setiap atlet memiliki tingkat kemampuan dasar, kapasitas fisik, dan kecepatan adaptasi yang berbeda. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung teori bahwa latihan lunges dapat meningkatkan keseimbangan secara efektif melalui mekanisme penguatan otot, peningkatan kontrol postural, dan perbaikan sistem proprioseptif. Dengan demikian, program latihan lunges dapat direkomendasikan sebagai bagian dari latihan fisik rutin untuk meningkatkan performa atlet Kurash, terutama dalam aspek keseimbangan yang berperan besar dalam keberhasilan teknik saat bertanding.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Lunges terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Atlet Kurash Kota Makassar”, dapat disimpulkan. Terdapat peningkatan keseimbangan yang signifikan pada atlet setelah mengikuti program latihan lunges selama 6 minggu. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test, dengan nilai $\text{sig.} = 0.00 (< 0.05)$. Rata-rata keseimbangan atlet meningkat dari 24.85 pada pre-test menjadi 48.45 pada post-test, yang menunjukkan peningkatan kemampuan kontrol postural yang sangat kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. F.A. Davis Company.

McGill, S. (2010). *Ultimate Back Fitness and Performance*. Backfitpro Inc.

Myer, G. D., & Hewett, T. E. (2004). The effect of neuromuscular training on performance and injury prevention. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(2), 256–260.

Plisky, P., Rauh, M., Kaminski, T., & Underwood, F. (2006). Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury. *Journal of Athletic Training*, 41(2), 128–134.

Smith, L. E., & Thompson, B. (2018). Effects of lunge variations on dynamic balance performance. *International Journal of Sports Science*, 5(3), 112–118.

Sugiyanto. (2013). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.