

Hubungan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Kategori Remaja IPSI Kota Pekalongan

Nur Annisa Putri ^{a,1,*}, M. Riski Adi Wijaya ^{a,2}, Gilang Nuari Panggraita ^{a,3}, Mega Widya Putri ^{a,4}

^a Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl Raya Pekajangan No. 1A Kedungwuni, Pekalongan, Indonesia.

¹ putriannisa123@gmail.com; ² riskiadi.dosen@gmail.com; ³ panggraita@umpp.ac.id; ⁴ megawidyaputri@umpp.ac.id

*corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2026-06-26

Revised 2026-07-14

Accepted 2026-07-17

Keywords

Pencak Silat
T – Kick
Balance
Accuracy

Kata kunci

Olahraga
Pencak Silat
Tendangan T
Keseimbangan
Ketepatan

ABSTRACT

Observation of a match in Pekalongan City revealed that an athlete lost their balance whilst performing a 'T' kick, causing them to fall and the kick to miss the target. The aim of this study was to analyse the relationship between balance and the accuracy of the 'T' kick among IPSI pencak silat athletes in Pekalongan City. This study was conducted using a quantitative approach with a correlational design. The population comprised 158 athletes, with a sample size of 17 athletes. Data collection was carried out once and included tests of balance and kicking accuracy. The data were analysed using the product-moment correlation at a significance level of 0.05. The results of the normality test indicated that the data were normally distributed. The athletes' mean balance score was 74.85 with a standard deviation of 12.96, indicating a relatively good state of balance, whilst the mean 'T' kicking accuracy score was 17.35 with a standard deviation of 1.61, reflecting stable consistency across the athletes. The correlation results revealed a significant relationship between balance and the accuracy of the 'T' kick ($\text{sig} = 0.013 < 0.05$, $r = 0.588$); this finding confirms that balance is linked to the accuracy of the 'T' kick.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Pengamatan pada pertandingan di Kota Pekalongan menunjukkan bahwa seorang atlet kehilangan keseimbangan saat melakukan tendangan T, sehingga terjatuh dan tendangan yang dilakukan tidak tepat sasaran. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan keseimbangan dengan ketepatan tendangan "T" pada atlet pencak silat IPSI Kota Pekalongan. Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif melalui desain korelasional. Populasi berjumlah 158 dengan jumlah sampel yang terdiri dari 17 atlet, pengambilan data dilakukan satu kali, pengambilan data meliputi tes keseimbangan dan ketepatan tendangan. Data dianalisis menggunakan korelasi produk momen pada taraf signifikansi 0.05. Hasil menunjukkan melalui uji normalitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal Rata – rata skor keseimbangan atlet sebesar 74.85 dengan nilai Standar Deviasi 12.96 yang menunjukkan kondisi keseimbangan relatif baik, sedangkan nilai rata – rata skor ketepatan tendangan "T" sebesar 17.35 dengan nilai standar deviasi 1.61 menggambarkan konsistensi yang stabil antar atlet. Hasil nilai korelasi terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan tendangan T ($\text{sig} = 0.013 < 0.05$, $r = 0.588$) temuan ini menegaskan bahwa keseimbangan memiliki keterkaitan dengan ketepatan tendangan T.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan kebugaran tubuh, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penanaman pengetahuan, pemeliharaan kesehatan, serta pembentukan karakter. Melalui proses pembelajaran ini, siswa maupun atlet memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan gerak, dan nilai-nilai positif yang mendukung performa mereka dalam berbagai cabang olahraga. Dengan demikian, pendidikan jasmani memberikan kontribusi langsung terhadap penguatan kemampuan dasar sekaligus membuka peluang bagi siswa atau atlet untuk mencapai prestasi yang lebih optimal (Rahmawati, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2022) menegaskan bahwa pencapaian prestasi yang baik membutuhkan usaha lebih, di mana kondisi fisik yang prima, mental yang kuat, taktik yang tepat, serta penguasaan teknik menjadi faktor utama dalam meningkatkan performa atlet. Latihan fisik tidak hanya melatih otot, tetapi juga meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh sehingga mendukung kesiapan fisik secara menyeluruh (Gilang Nuari Panggraita et al., 2024). Hal ini sejalan dengan temuan Wijaya & Yusuf, (2020) yang menyatakan bahwa aspek kondisi fisik merupakan salah satu syarat mendasar yang harus dimiliki atlet. Atlet dengan kondisi fisik yang optimal akan lebih mudah mengolah taktik dan teknik saat bertanding, sehingga peluang untuk meraih prestasi menjadi lebih besar.

Pencak silat sebagai seni bela diri khas Indonesia, pencak silat bukan hanya populer sebagai cabang olahraga, melainkan juga berfungsi untuk melindungi diri serta dipertandingkan dalam ajang nasional maupun internasional (Riski Adi Wijaya et al., 2024). Sejak zaman dahulu, pencak silat telah digunakan oleh masyarakat Melayu sebagai bentuk pertahanan diri, terutama karena pada masa itu kehidupan sangat bergantung pada alam (Aisah, 2018). Sebagai olahraga bela diri, pencak silat memiliki beragam teknik yang digunakan dalam pertandingan. Teknik dasar yang menjadi fondasi dalam pencak silat antara lain kuda-kuda, sikap pasang, teknik serangan, teknik bela, serta teknik jatuhan (Apriyanto & Wardoyo, 2018). Keberagaman teknik ini menjadikan pencak silat bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga warisan budaya yang sarat nilai dan filosofi.

Teknik serangan dalam pencak silat mencakup pukulan dan tendangan. Tendangan sendiri terbagi menjadi beberapa jenis, antara lain tendangan depan, tendangan belakang, tendangan sabit, dan tendangan samping. Teknik tendangan samping atau tendangan “T” banyak digunakan dalam laga, sebab terbukti efektif untuk mengumpulkan poin dan menentukan hasil kemenangan (Pratama & Candra, 2021). Keberadaan berbagai teknik serangan ini menuntut atlet pencak silat memiliki kondisi fisik yang berkualitas. Kondisi fisik yang dibutuhkan meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, serta keseimbangan, yang semuanya berperan penting dalam mendukung performa atlet saat bertanding (Rahmat Hidayat, 2025).

Berdasarkan hasil pengamatan pada pertandingan di Kota Pekalongan, ditemukan bahwa

seorang atlet kehilangan keseimbangan saat melakukan tendangan T sehingga terjatuh dan tendangan yang dilakukan tidak tepat sasaran. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan aspek fisik, khususnya keseimbangan yang belum optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya keseimbangan dalam pencak silat. Fitria et al. (2025) menganalisis adanya hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan T, sementara Arif et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan dan efektivitas tendangan T. Penelitian ini memiliki perbedaan pada subjek dan penggunaan tes ketepatan tendangan T.

METODE

Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 158 atlet pencak silat Kota Pekalongan yang berprestasi pada ajang Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tahun 2025. Dari jumlah tersebut, peneliti menetapkan 17 atlet sebagai sampel dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu atlet kategori tanding remaja, atlet putra maupun putri yang meraih juara 1 dan 2 pada POPDA, serta atlet yang bersedia mengikuti program latihan IPSI Kota Pekalongan (Firmansyah & Dede, 2022). Variabel penelitian terdiri atas variabel terikat (Y) yaitu ketepatan tendangan T, dan variabel bebas (X) yaitu keseimbangan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui metode korelasi untuk menganalisis hubungan antara keseimbangan dan ketepatan tendangan T pada atlet pencak silat IPSI Kota Pekalongan. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran langsung menggunakan instrumen berupa modifikasi *bass test* untuk mengukur keseimbangan dinamis serta *Mega's kick accuracy* untuk mengukur ketepatan tendangan T (Firdaus, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	<i>Descriptive Statistics</i>		
	Mean	Std. Dev	N
Keseimbangan	74.8576	12.96496	17
Ketepatan Tendangan "T"	17.3529	1.61791	17

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor keseimbangan atlet pencak silat IPSI Kota Pekalongan adalah 74,85 dengan *standar deviasi* 12,96, sedangkan rata-rata skor ketepatan tendangan T sebesar 17,35 dengan *standar deviasi* 1,61. Temuan ini menggambarkan bahwa secara umum tingkat keseimbangan atlet berada dalam kategori baik, sementara ketepatan tendangan T relatif stabil dengan variasi antar individu yang kecil. Dengan demikian, kondisi fisik khususnya keseimbangan memiliki peran penting dalam mendukung konsistensi performa tendangan T pada atlet pencak silat.

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa variabel keseimbangan (X) memperoleh skor 0,150 dengan jumlah sampel 17, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal sebab nilai signifikansi melebihi 0,05. Demikian pula, variabel ketepatan tendangan T (Y) memperoleh skor 0,426 dengan jumlah sampel 17, yang juga menunjukkan distribusi normal karena nilai signifikansi melebihi 0,05. Dengan hasil tersebut, disimpulkan bahwa kedua variabel penelitian memenuhi asumsi normalitas.

Hasil Uji Korelasi Product Moment

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	R	Sig	Keterangan
X (Keseimbangan)→ Y (Ketepatan Tendangan T)	0.588	0.013	Signifikan

Pengujian hipotesis membuktikan bahwa keseimbangan memiliki keterkaitan dengan ketepatan tendangan T. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,013 < 0,05$ dengan nilai R sebesar 0,588, sehingga dapat disimpulkan bahwa keseimbangan memiliki keterikatan terhadap ketepatan tendangan T. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Fitria et al., (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keseimbangan dan kemampuan tendangan T dengan nilai koefisien korelasi 0,557. Penelitian yang dilakukan oleh Hapsari et al., (2026) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan tendangan *yeop chagi*. Analisis menggunakan metode korelasi Product Moment menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,71, yang menegaskan bahwa keseimbangan memiliki keterkaitan erat dengan efektivitas tendangan. Selaras pula dengan penelitian Arif et al., (2023) hasil uji hipotesis dengan rumus korelasi Product Moment dan memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,879, menegaskan bahwa keseimbangan merupakan faktor penting dalam efektivitas tendangan T.

Keseimbangan adalah bagian dari kondisi fisik yang berperan penting dalam mendukung performa atlet saat bertanding, khususnya pada situasi dinamis ketika melakukan serangan dengan teknik tendangan. Dalam olahraga bela diri pencak silat, seorang atlet membutuhkan keseimbangan yang baik agar arah tendangan sesuai dengan target yang dituju. Keseimbangan yang optimal memungkinkan tubuh tetap stabil saat menyerang, sedangkan keseimbangan yang kurang baik dapat menurunkan ketepatan tendangan karena posisi tubuh tidak stabil (Narbito, 2020). Selaras dengan penelitian Abdillah et al., (2024) *Center of mass* (pusat massa) dan *base of support* (bidang tumpu) merupakan stabilitas postural dan dinamis yang menjadi salah satu aspek penting dalam memahami bagaimana tubuh dapat mempertahankan keseimbangan dalam berbagai kondisi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis alternatif (HA) diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara variabel keseimbangan dengan ketepatan tendangan T.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, nilai R sebesar 0,588 dengan signifikansi (2-tailed) $0,013 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan tendangan T. Dari temuan tersebut, penulis memberikan saran agar atlet IPSI Kota Pekalongan meningkatkan kemampuan keseimbangan dinamis, karena keseimbangan yang baik akan mendukung ketepatan tendangan T, menjaga stabilitas tubuh, serta mengurangi risiko terjatuh saat melakukan serangan. Selain itu, pelatih pencak silat disarankan menyusun program latihan yang tidak hanya berfokus pada teknik serangan, tetapi juga melatih keseimbangan dinamis, sehingga atlet lebih stabil dalam menyerang maupun bertahan, ketepatan serangan meningkat, dan risiko terjatuh atau melakukan pelanggaran di gelanggang dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. Z., Septiaji, W. D., & Romdhoni, W. (2024). Literature Review : Basic Biomechanics. *Journal Human Resource Strengthening*, 1(1), 82–89. <https://journalhrs.com/index.php/JHRS/article/view/29>
- Aisah, R. P. (2018). The Relationship Between Leg Length And Crescent Kick Speed In Pencak Silat Sport. *International Journal Of Sports Sciences & Fitness*, 8(2). <https://doi.org/10.23829/TSS.2018.25.2-4>
- Apriyanto, T., & Wardoyo, H. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Keberhasilan Dan Kegagalan Teknik Jatuhan Atlet Pencak Silat Atlet Pplm Dki Jakarta Pada Kejurnas Antar Perti Unj Open 1 2018. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(01), 129–140. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10716>
- Arif Andriadil, Victor G Simanjuntak2, R. H. A. W. Y., & Pranata5, D. (2023). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 459–472. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/3875>
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741-2749. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>
- Firdaus, M. (2019). *Metodelogi Penelitian*, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Aryar Al-Banjari.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Fitria, W., Dewi, A., Suparto, A., & Hasan, M. (2025). Kontribusi Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan-T Atlet Pencak Silat Psn Perisai Putih Rating Batang-Batang. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(2), 334–342. <https://doi.org/10.36728/jip.v11i2.4905>

- Gilang Nuari Panggraita, Mega Widya Putri, Idah Tresnowati, & Lukman Alfari. (2024). Education About Correct Exercise and the Effectiveness of Measuring Pulse Rate Before, During and After Exercise. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1509–1518. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3386>
- Hapsari, C. D., Lambou, I., & Ente, H. (2026). Hubungan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan yeop chagi momtong pada atlet taekwondo. *Tomini Sport: Jurnal Olahraga*, 3(I), 95–105. <https://doi.org/10.37905/ts:jo.v3i1.38224>
- Narbito, R. S. (2020). Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata-Kaki, Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan Passing Pada Pemain Putra Umur 10-12 Tahun Klub Ssb Putra Asri Gemolong Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 20(1), 66–77. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/1092/520520953>
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(2), 92-100. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/article/view/49987>
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(11). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/37730>
- Putri, M. W., Nuari Panggraita, G., Agustriyani, R., & Proboyekti, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 7(1), 100–108. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10420>
- Rahmat Hidayat. (2025). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang*. Skripsi: Universitas Bung Hatta.
- Riski Adi Wijaya, M., Rahayu, S., Azam, M., & Sumartiningsih, S. (2024). The Leg Length Contributed to the Speed of Sabit Kick in Athletes Pencak Silat. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(3), 525–530. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120308>
- Wijaya, M. R. A., & Yusuf, J. (2020). Profil VO2 Max Atlet Tapak Suci Kota Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 5(2), 34–42. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6003>