

***FATHE RELATIONSHIP BETWEEN MOTION BALANCE AND
SINGLE STANDARD SKILLS OF HIMSSI COLLEGE, TAMBANG
DISTRICT, KAMPAR REGENCY***

Azan Azwan¹, Agus Sulastio, Wedi S³

azan.azwan4618@student.unri.ac.id, agussulastio@lecturer.unri.ac.id², wedi.s@lecturer.unri.ac.id.³.
Nomor HP: +62 898-8334-977

*Sports Coaching Education Study Program
Sports Education Department
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The purpose of this study is to find an explanation of the problems stated above, namely to find out whether the relationship between movement balance and single standard skills at the HIMSSI school in Tambang District, Kampar Regency is very significant. This type of research is a correlational study. The results of the study indicate that there is a significant relationship between Balance and Empty Hand Single Moves, with a linear equation of $\hat{Y} = 144.750 + 2.550X_2$, correlation coefficient $r_{y_2} = 0.590$ and coefficient of determination $(r_{y_2}^2) = 0.348$, which means that the Balance variable contributes to Empty Hand Single Moves by 34.8%. Correlation research is research conducted to determine whether there is a relationship between two or more variables. This study was conducted to determine the relationship between Movement Balance and Single Standard Skills at the HIMSSI school in Tambang District, Kampar Regency.*

Key Words: *Balance of Movement, Single Standard Skill*

HUBUNGAN KESEIMBANGAN GERAK TERHADAP KETERAMPILAN BAKU TUNGGAL PERGURUAN HIMSSI KECAMATAN TAMBANG KABUPATEN KAMPAR

Azan Azwan¹, Agus Sulastio, Wedi S³

azan.azwan4618@student.unri.ac.id, agussulastio@lecturer.unri.ac.id², wedi.s@lecturer.unri.ac.id.³

Nomor HP: +62 898-8334-977

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang di kemukakan diatas yaitu untuk mengetahui apakah hubungan keseimbangan gerak terhadap keterampilan baku tunggal pada perguruan HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar sangat signifikan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Dengan hasil penelitian menunjukan bahwa erdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dengan Jurus Tunggal Tangan Kosong, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 144,750 + 2,550X_2$, koefesien korelasi $r_{y_2} = 0,590$ Dan koefesien determinasi $(r_{y_2}^2) = 0,348$ Yang berarti variabel Keseimbangan memberikan sumbangan dengan Jurus Tunggal Tangan Kosong sebesar 34,8%. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variable. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Keseimbangan Gerak Terhadap keterampilan Baku Tunggal Pada Perguruan HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

Kata Kunci: Keseimbangan Gerak, Keterampilan Baku Tunggal

PENDAHULUAN

Sebagai cabang olahraga yang berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia, pencak silat telah menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia. Oleh karena itu, perlu adanya sebuah terobosan baru dalam pola pembinaan prestasi cabang olahraga ini guna menjaga marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi terbaik pada berbagai event internasional seperti SEA Games, Asian Games dan Kejuaraan Dunia untuk itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan guna peningkatan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemutakhiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembinaan kondisi fisik, ketepatan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip pelatihan yang diterapkan. Menurut Widiastuti (2015:17) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balance). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, vestibular. Oleh sebab itu seseorang pada saat akan melakukan gerak keseimbangan secara tidak langsung berhubungan langsung dengan anggota badan yang lainnya. Frank dan Deutsch dalam winarno (2007:249) mendefinisikan keseimbangan sebagai tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menjaga system jaringan urat sarafnya dalam keadaan statis, sehingga merespon dan mengontrol tubuhnya dalam melakukan gerakan tertentu. salah satunya gerakan yang di tapilkan yaitu seni baku tunggal baku. Tunggal baku adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan satu pesilat memperagakan jurus baku, yang ditetapkan pada kongres PERSILAT tahun 1998, secara benar, mantap, dan penuh penjiwaan. Jurus ini terdiri dari tiga bagian: tangan kosong, golok, dan toya, serta dirancang untuk mewakili dasar-dasar gerak pencak silat Asia Tenggara. Disamping itu, berdasarkan hasil dari pengamatan yang dilakukan pada atlit pencak silat HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar di temukan bahwa saat menampilkan seni baku tunggal gerakan yang di hasilkan belum maksimal yang mana pada saat melakukan gerakan tersebut, atlet sering terjatuh sehingga kejadian ini sangat berkaitan dengan keseimbangan atlet. Oleh karena itu saya tertarik untuk meneliti dengan judul” **Hubungan Keseimbangan Gerak Terhadap keterampilan Baku Tunggal Pada Perguruan HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar”**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang di kemukakan diatas yaitu untuk mengetahui apakah hubungan keseimbangan gerak terhadap keterampilan baku tunggal pada perguruan HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar sangat signifikan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2019). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Keseimbangan Gerak Terhadap keterampilan Baku Tunggal Pada Perguruan HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan pencak silat HIMSSI yang berada di Rimbo panjang Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengisi data, sehingga data tersebut dapat disimpulkan. Analisis data untuk mencari mean, median, modus, standar deviasi, skor maksimal, dan skor minimal menggunakan SPSS 23. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif (Abdullah 2021). Rumus deskriptif sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif) F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Distribusi frekuensi adalah metode statistik untuk mengorganisasi data mentah ke dalam tabel atau grafik yang menunjukkan seberapa sering setiap nilai atau kategori muncul, tujuannya untuk menyajikan data secara sistematis dan mudah dipahami. Adapun Rumus mencari Distribusi Frekuensi sebagai berikut:

a. Banyak kelas

Aturan Sturges: $k=1+3.3\log(n)$

b. Menentukan interval Kelas

$$\text{Panjang Kelas } P = \frac{\text{Range}}{\text{Banyak Kelas}}$$

Jurus tunggal baku adalah sebuah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan rangkaian gerakan yang telah ditentukan (jurus tunggal baku) secara benar, tepat, dan mantap, baik dengan tangan kosong maupun menggunakan senjata seperti golok dan toya. Instrumen yang di gunakan dalam tes Seni Tunggal Baku ada from penilaian atau blangko. Dalam pelaksanaan pesilat yang akan melakukan peragaan, memasuki gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan, berjalan menurut adab yang ditentukan, menuju ke titik tengah gelanggang. Penempatan tempat senjata diletakan di dalam gelanggang. Memberi hormat kepada Ketua Pertandingan dan selanjutnya berbalik untuk memberi hormat kepada Juri. Setelah selesainya pembukaan salam PESILAT, gong tanda waktu dimulainya peragaan dibunyikan, dan peserta pertandingan langsung melaksanakan peragaan tangan kosong dilanjutkan dengan bersenjata yang dimulai dari golok dan dilanjutkan dengan toya dalam waktu 3 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis menggunakan Pearson Correlation Product Moment. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variable lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol) Sugiyono (2019,248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi Pearson Product Moment dengan Hasil pengujian menunjukkan jika nilai r hitung $> r$ tabel dan signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “ada hubungan

yang signifikan antara keseimbangan gerak dengan Seni tunggal baku kecamatan Tambang Kabupaten Kampar”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada tabel dibawah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	Rhitung	RTabel	sig
Keseimbangan Gerak (X) * <i>Seni Tunggal Baku (Y)</i>	0.563	0.552	0.000

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r hitung 0.563 dan r tabel 0,552, serta p-value 0,002. Oleh karena nilai r hitung $0.563 > r \text{ tabel } 0,552$ dan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_a diterima. Besarnya sumbangan variabel Keseimbangan Gerak (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel Tunggal Baku (Y) sebesar $0.563 \times 100\% = 0,437 \times 100 = 37,57\%$. Hal ini berarti sumbangan kecepatan reaksi dengan passing bawah atlet Bola Voli Putra Universitas Riau sebesar 43,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 56,3% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu usia, latihan, Teknik, Fisik, dan lain-lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kamapar, dapat dilihat adanya keseimbangan gerak antara tunggal baku sebagai variabel bebas (X) dan tunggal baku sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini dilakukan pada 12 sampel dari total populasi sebanyak 12 atlet, dengan menggunakan metode pengukuran yang telah terstandarisasi. Hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut: Pengukuran keseimbangan gerak menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan skor adalah 359 dengan rata-rata (mean) sebesar 29,91. Variansi yang diperoleh sebesar 69.720 dengan standar deviasi 8,349. Nilai Tunggal Baku tertinggi adalah 117, sedangkan nilai terendah adalah 85. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan gerak dan seni tunggal baku atlet perguruan HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis uji korelasi Pearson Product Moment dengan nilai r hitung sebesar 0.563 yang lebih besar dari r tabel sebesar 0.552, serta nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan gerak berperan penting dalam mendukung keterampilan seni tunggal baku, yang merupakan salah satu teknik dasar penting dalam seni tunggal baku.

Dari data deskriptif keseimbangan gerak, diketahui bahwa diperoleh oleh 12 atlet, sebagian besar atau 75% (9 orang) berada dalam kategori "Sedang" dengan rentang waktu reaksi antara 15 – 36 detik. Selanjutnya, sebanyak 16,67% (2 orang) termasuk dalam kategori "Baik" dengan waktu reaksi antara 37 – 50 detik. Sementara itu sebanyak 8,33% (1 orang) atlet berada pada kategori "Kurang" dengan nilai antara 5 – 13 detik. Dengan demikian, distribusi dan keseimbangan gerak mencapai total

persentase sebesar 100%. Pengujian normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang normal dengan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$. Selain itu, uji linearitas juga menunjukkan bahwa hubungan antara keseimbangan gerak dan Tunggal baku bersifat linear, dengan nilai p sebesar $0.563 > 0.05$. Artinya, asumsi-asumsi dasar untuk menggunakan uji korelasi Pearson telah terpenuhi dan hasil analisis dapat diinterpretasikan secara sah. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui bahwa keseimbangan gerak memberikan kontribusi sebesar 56,3% terhadap seni tunggal baku atlet. Artinya, meskipun ada hubungan yang signifikan, lebih dari separuh variasi dalam keseimbangan gerak dipengaruhi oleh faktor lain di luar keseimbangan gerak. Hal ini penting untuk menjadi perhatian pelatih agar tidak hanya fokus pada latihan keseimbangan gerak tetapi juga memperhatikan faktor teknis dan taktis lain yang menunjang performa Seni Tunggal Baku Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan gerak memberikan kontribusi sebesar 56,3% terhadap seni tunggal baku pada atlet perguruan HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. Artinya, meskipun kecepatan reaksi merupakan faktor penting, terdapat 56,3% faktor lain yang mempengaruhi seni tunggal baku. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Nabillah, I.A. (2021). Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa erdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dengan Jurus Tunggal Tangan Kosong, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 144,750 + 2,550X_2$, koefisien korelasi $r_{y_2} = 0,590$ Dan koefisien determinasi $(r_{y_2}^2) = 0,348$ Yang berarti variabel Keseimbangan memberikan sumbangan dengan Jurus Tunggal Tangan Kosong sebesar 34,8%.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Keseimbangan Gerak memberikan kontribusi sebesar 56,3% terhadap seni tunggal baku pada atlet perguruan HIMSSI Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.
2. Sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 37,57% di luar penelitian.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan Seni Tunggal Baku adalah :

1. Kepada pelatih cabang seni bela diri untuk dapat menerapkan latihan *teknik* untuk meningkatkan kemampuan Seni Tunggal Baku para atlet.
2. Para atlet untuk dapat melakukan latihan untuk meningkatkan Seni Tunggal Baku dengan sungguh–sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena Seni Tunggal Baku adalah teknik yang sangat diperlukan untuk cabang olahraga seni bela diri.
3. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan Seni tunggal Baku untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
4. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang lain.

5. Membuat program latihan yang teratur dan sesuai dengan porsi usia mereka saat ini.
6. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Diki Kurnia, et al. "Hubungan Keseimbangan dengan Kemampuan Seni Tunggal pada perguruan PSHT Kota Depok ." *Jurnal JPDO* 2.2 (2019): 19-24.
- Afafah, M. N. F. (2018). Analisis Keseimbangan Statis Dan Keseimbangan Dinamis Wanita Paguyuban Olahraga Lansia Perumahan Pongangan Indah Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga Ikor Fio Unesa*, 2(7), 292–298.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Don R. Kirkendall, *Pengukuran dan Evaluasi untuk Guru Pendidikan Jasmani*, alih Bahasa oleh M.E Winarno dkk, Jakarta: PPS. UNJ, 2007.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1- 10.
- Florin, T. D. (2018). Physical Conditioning-Speed and Agility in Youth Football. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 18(1), 80-85.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Edisi Kesembilan. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Self Talk Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 12–22.
- Hajir, A. (2019). Pengaruh Kelentukan, Kekuatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan tendangan Lurus Kedepan Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Jurnal Health and Sport*, 1(5), 1–13.