

Hubungan Keseimbangan Statis dengan Hasil Tendangan AP Chagi Pada Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang

Nadalish Sholah

Universitas PGRI Palembang

Coresponding Email Autor : nadalishsholah@gmail.com

Abstrak

Keseimbangan statis merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang efektivitas teknik tendangan pada cabang olahraga taekwondo, khususnya tendangan *ap chagi*. Namun, hubungan antara keseimbangan statis dan hasil tendangan *ap chagi* belum banyak dikaji secara empiris pada tingkat pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dengan hasil tendangan *ap chagi* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang tahun 2015. Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang tahun 2015 yang berjumlah 23 orang, yang sekaligus dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keseimbangan statis dan tes hasil tendangan *ap chagi*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* untuk mengetahui keeratan hubungan, serta uji signifikansi menggunakan uji *t*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dengan hasil tendangan *ap chagi*. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan statis memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hasil tendangan *ap chagi* pada siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang tahun 2015.

Kata Kunci: Keseimbangan Statis, Tendangan Ap Chagi, Bela Diri Taekwondo

Abstract

Static balance is one of the physical fitness components that plays an important role in supporting the effectiveness of kicking techniques in taekwondo, particularly the *ap chagi* kick. However, the relationship between static balance and *ap chagi* kick performance has not been widely examined empirically at the student level. This study aimed to determine whether there is a significant relationship between static balance and *ap chagi* kick performance among students participating in the taekwondo extracurricular activity at SMA PGRI 1 Palembang in 2015. This study employed a correlational research method. The population consisted of all students participating in the taekwondo extracurricular program at SMA PGRI 1 Palembang in 2015, totaling 23 students, who were also used as the research sample. Data were collected through a static balance test and an *ap chagi* kick performance test. Data analysis techniques included the *product moment* correlation to determine the

strength of the relationship, and a *t*-test was used to examine the significance of the correlation. The results of the data analysis indicated that there was a significant relationship between static balance and *ap chagi* kick performance. Based on these findings, it can be concluded that static balance plays an important role in improving the quality of *ap chagi* kick performance.

Keywords : Static Balance, *Ap Chagi* Kick, Taekwondo Martial Art

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam kehidupan manusia karena berperan dalam meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani. Melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan terarah, individu dapat mengembangkan kebugaran fisik, kestabilan mental, serta keterampilan gerak yang optimal. Berdasarkan tujuan pelaksanaannya, olahraga diklasifikasikan ke dalam beberapa aspek, antara lain olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Masing-masing aspek tersebut memiliki karakteristik dan orientasi pencapaian yang berbeda, namun tetap berkontribusi terhadap pengembangan potensi individu secara menyeluruh.

Olahraga prestasi merupakan salah satu bentuk olahraga yang menuntut pencapaian kemampuan fisik dan teknik secara optimal melalui proses latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang pesat di Indonesia adalah taekwondo. Taekwondo merupakan seni bela diri yang berasal dari Korea dan telah berkembang menjadi olahraga kompetitif yang dipelajari oleh berbagai lapisan masyarakat, termasuk pelajar. Perkembangan taekwondo di Indonesia ditandai dengan meningkatnya minat masyarakat terhadap kegiatan latihan dan kejuaraan, baik di tingkat daerah maupun nasional. Selain sebagai seni bela diri, taekwondo juga mengandung unsur olahraga, pembinaan fisik, pengendalian diri, serta nilai-nilai filosofis.

Dalam praktiknya, taekwondo menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, terutama teknik tendangan, karena tendangan merupakan senjata utama dalam pertandingan taekwondo. Salah satu teknik tendangan yang sering digunakan adalah tendangan *ap chagi*. Untuk dapat melakukan tendangan *ap chagi* secara efektif dan akurat, seorang taekwondoin tidak hanya membutuhkan kekuatan dan kecepatan, tetapi juga kemampuan keseimbangan tubuh yang baik, khususnya keseimbangan statis. Keseimbangan statis berperan penting dalam menjaga posisi tubuh saat bertumpu pada satu kaki sehingga gerakan tendangan dapat dilakukan dengan stabil dan terkontrol.

Taekwondoin yang memiliki keseimbangan statis yang baik cenderung mampu mengendalikan sikap tubuh secara optimal saat melakukan tendangan, baik dalam satu kali gerakan maupun dalam rangkaian tendangan yang berulang. Dengan keseimbangan tubuh yang baik, kualitas tendangan yang dihasilkan menjadi lebih efektif, tepat sasaran, dan efisien. Oleh karena itu, keseimbangan statis diduga memiliki hubungan yang erat dengan hasil tendangan *ap chagi*. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji secara ilmiah hubungan antara keseimbangan statis dan hasil tendangan *ap chagi* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2008) bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah keseimbangan statis, sedangkan variabel terikat (Y) adalah hasil tendangan *ap chagi* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang tahun 2015 yang berjumlah 23 orang, yang sekaligus dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode tes, yaitu tes keseimbangan statis menggunakan *Stork Stand Test* untuk mengukur kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh, serta tes hasil tendangan *ap chagi* untuk mengukur jumlah tendangan yang dihasilkan dalam waktu tertentu dengan memperhatikan teknik yang benar. Pengukuran keseimbangan statis dilakukan sebanyak tiga kali percobaan dan diambil waktu terbaik dalam satuan detik, sedangkan tes tendangan *ap chagi* dilakukan selama 10 detik sebanyak tiga kali dan diambil hasil terbanyak. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment* untuk mengetahui tingkat hubungan antara kedua variabel, selanjutnya dilakukan uji signifikansi menggunakan uji *t* guna membuktikan kebermaknaan hubungan yang diperoleh, dengan tingkat signifikansi yang telah ditentukan. Interpretasi kekuatan hubungan antarvariabel dilakukan berdasarkan kriteria koefisien korelasi.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA PGRI 1 Palembang dengan metode korelasional dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan di lapangan langsung. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes keseimbangan statis menggunakan *Stork Stand* yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan bagi testee, dan yang diambil adalah nilai yang terbaik dari 3 kali kesempatan tersebut, dan tes hasil tendangan *ap chagi* diberi 3 kali kesempatan yang diambil adalah nilai yang terbaik dari 3 kali kesempatan tersebut yang diperoleh dari seluruh jumlah populasi penelitian yang berjumlah 23 orang. Untuk dapat mengetahui tingkat hubungan antara variabel X dengan variabel Y akan dihitung melalui korelasi *product moment*, kemudian dilakukan pengujian signifikansi korelasi variabel dengan menggunakan uji *t*.

Deskripsi Data Variabel Keseimbangan Statis

Berikut adalah hasil deskripsi tes keseimbangan statis pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang yang berjumlah 23 orang :

TABEL 5
DESKRIPSI VARIABEL KESEIMBANGAN STATIS

Variabel	Keseimbangan Statis
Nilai Tertinggi	27,08

Nilai Terendah	14,02
Rata-rata	19,80

Deskripsi Data Variabel Tendangan Depan (Ap Chagi)

Berikut adalah deskripsi tes hasil tendangan depan (ap chagi) pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang yang berjumlah 23 orang :

TABEL 6
DESKRIPSI VARIABEL HASIL TENDANGAN AP CHAGI

Variabel	Tendangan Depan (Ap Chagi)
Nilai Tertinggi	27 kali
Nilai Terendah	15 kali
Rata-rata	19 kali

Korelasi Keseimbangan Statis (X) dengan Hasil Tendangan ApChagi (Y)

Untuk mencari korelasi keseimbangan statis dengan hasil tendangan ap chagi digunakan rumus product moment, untuk tabel korelasi Keseimbangan statis dengan hasil tendangan ap chagi dapat dilihat pada tabel berikut.

TABEL 7
KORELASI X DENGAN Y

No	Nama	Keseimbangan Statis (X)	Hasil Tendangan Ap Chagi (Y)	X ²	Y ²	X.Y
1.	B	16,51 detik	17 kali	272.5801	289	280.67
2.	WS	20,61 detik	22 kali	424.7721	484	453.42
3.	RA	18,25 detik	18 kali	333.0625	324	328.5
4.	N	19,45 detik	16 kali	378.3025	256	311.2
5.	RH	20,31 detik	20 kali	412.4961	400	406.2
6.	DY	17,21 detik	15 kali	296.1841	225	258.15
7.	YA	21,08 detik	20 kali	444.3664	400	421.6
8.	RT	14,02 detik	15 kali	196.5604	225	210.3
9.	F	18,31 detik	18 kali	335.2561	324	329.58
10.	MF	24,25 detik	23 kali	588.0625	529	557.75

11.	R	27,08 detik	27 kali	733.3264	729	731.16
12.	RH	21,22 detik	20 kali	450.2884	400	424.4
13.	T	23,51 detik	21 kali	552.7201	441	493.71
14.	DS	21,71 detik	20 kali	471.3241	400	434.2
15.	S	18,51 detik	16 kali	342.6201	256	296.16
16.	AA	17,21 detik	17 kali	296.1841	289	292.57
17.	ED	22,11 detik	25 kali	488.8521	625	552.75
18.	H	22,27 detik	24 kali	495.9529	576	534.48
19.	SL	17,02 detik	19 kali	289.6804	361	323.38
20.	PA	23,02 detik	21 kali	529.9204	441	483.42
21.	RB	18,33 detik	17 kali	335.9889	289	311.61
22.	RW	15,25 detik	18 kali	232.5625	324	274.5
23.	MM	18,33 detik	17 kali	335.9889	289	311.61
	JUMLAH	455.57 detik	446 kali	9237.0521	8876	9021.32

Berdasarkan perhitungan pada tabel diatas, maka dapat diketahui data sebagai berikut:

Keterangan:

$$\begin{aligned}
 N &= 23 & \sum x &= 455.57 & \sum y &= 446 & \sum x^2 &= 9237.0521 \\
 \sum Y^2 &= 8876 & \sum XY &= 9021.32 & (\sum X)^2 &= 207544.0249 \\
 (\sum Y)^2 &= 198916
 \end{aligned}$$

Rumus Product Moment korelasi XY

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{23.9021,32 - (455,57)(446)}{\sqrt{(23.9237.0521 - 207544.0249)(23.8876 - 198916)}}$$

$$r_{xy} = \frac{207490,36 - 203184,22}{\sqrt{4908,1734 \times 5232}}$$

$$r_{xy} = \frac{4306,14}{\sqrt{25679563,23}}$$

$$r_{xy} = \frac{4306,14}{5067,500689}$$

$$r_{xy} = 0,849$$

Dengan perhitungan product moment di atas maka korelasi antara keseimbangan statis dengan hasil tendangan ap chagi sebesar 0,849. Untuk melihat signifikan atau tidaknya maka perlu dibandingkan antara r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan 5% (lihat tabel r product moment yang ada dilampiran), bila taraf kesalahan 5 % dan N = 23 maka nilai $r_{tabel} = 0,413$. Ternyata nilai $r_{hitung} 0,849 >$

dari nilai r_{tabel} 0,413, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan statis dengan hasil tendangan *ap chagi* dan masuk dalam katagori sangat kuat.

Kemudian dilakukan pengujian signifikansi koefisien korelasi dengan menggunakan uji t sebagai berikut :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t_{hitung} = Nilai yang dicari $r = 0,849$ $n = 23$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{0,849\sqrt{23-2}}{\sqrt{1-0,849^2}}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{0,817\sqrt{21}}{\sqrt{1-0,720801}}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{0,849 \times 4,5825}{\sqrt{0,279199}}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{3,8905425}{0,5283928463}$$

$$t_{\text{hitung}} = 7,362$$

Nilai t_{hitung} tersebut selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} . Untuk kesalahan 5% uji 2 pihak dan $dk = n - 2 = 21$, maka diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,080$ (lihat tabel distribusi t yang ada dilampiran). Ternyata nilai $t_{\text{hitung}} = 7,362 >$ dari nilai t_{tabel} yaitu 2,080, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dengan hasil tendangan *ap chagi*.

Pembahasan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara keseimbangan statis dan hasil tendangan *ap chagi* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang. Pengukuran keseimbangan statis dilakukan menggunakan tes *Stork Stand*, dengan skor berupa waktu terlalu lama dalam mempertahankan posisi keseimbangan yang dinyatakan dalam satuan detik. Sementara itu, hasil tendangan *ap chagi* diukur berdasarkan jumlah tendangan yang dapat dilakukan siswa dalam waktu 10 detik dengan memperhatikan teknik yang benar. Seluruh data diperoleh dari 23 siswa yang sekaligus menjadi sampel penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara keseimbangan statis dan hasil tendangan *ap chagi*. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki kemampuan keseimbangan statis yang lebih baik cenderung mampu menghasilkan jumlah tendangan *ap chagi* yang lebih banyak. Secara biomekanis, keseimbangan statis berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh saat bertumpu pada satu kaki ketika melakukan tendangan. Stabilitas tersebut memungkinkan taekwondoin untuk mempertahankan postur tubuh yang efisien, mengoptimalkan koordinasi gerak, serta meminimalkan gangguan keseimbangan selama pelaksanaan tendangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ferdinand (2010) di Universitas Sebelas Maret Surakarta mengenai pengaruh latihan

weight training dan *plyometric* terhadap kecepatan tendangan *ap chagi* pada taekwondoin putra usia 15–19 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan komponen kondisi fisik, khususnya melalui latihan pliometrik, memberikan pengaruh positif terhadap kecepatan tendangan *ap chagi*. Meskipun variabel yang diteliti berbeda, hasil tersebut mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa kemampuan fisik, termasuk keseimbangan, memiliki kontribusi penting terhadap kualitas performa tendangan dalam taekwondo.

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,849$ yang lebih besar daripada nilai r tabel = 0,413, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berada pada kategori sangat kuat. Hasil ini diperkuat dengan uji signifikansi menggunakan uji t , di mana nilai t hitung sebesar 7,362 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,080. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dan hasil tendangan *ap chagi*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan statis merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pembinaan dan latihan taekwondo, khususnya dalam meningkatkan hasil tendangan *ap chagi*. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk memasukkan latihan keseimbangan statis secara sistematis dalam program latihan guna menunjang peningkatan performa teknik tendangan pada siswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif, sangat kuat, dan signifikan antara keseimbangan statis dan hasil tendangan *ap chagi* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang tahun 2015. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan keseimbangan statis yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula hasil tendangan *ap chagi* yang dapat dicapai. Dengan demikian, keseimbangan statis merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan teknik tendangan *ap chagi* dalam olahraga taekwondo.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga penelitian dengan judul "*Hubungan Keseimbangan Statis dengan Hasil Tendangan Ap Chagi pada Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA PGRI 1 Palembang*" dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala SMA PGRI 1 Palembang yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian, pembina dan pelatih ekstrakurikuler taekwondo yang telah membantu dalam proses pengambilan data, serta seluruh siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo yang telah berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giriwijoyo. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Angkasa.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makasar: Gedung BP 101 Kampus UNM Gunungsari Baru.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Faisal, F., & Arman, A. (2025). Pengembangan Alat Latihan Jumping Smash Bulutangkis Berbasis Teknologi Machine pada Atlet Kabupaten Bima. *Jurnal Porkes*, 8(3), 1321-1332. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.32106>
- Irhas F.L, Edi. 2010. *Panduan Lengkap Belajar Taekwondo*. Bogor: PT. Regina Eka Utama.
- Ismayati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Munandar, R. A., Hidayat, T., Zen, M. Z., & Faisal, F. (2025). Pengembangan Buku Ajar Tenis Meja dengan Metode Multiball Mpa'a Kacar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(2), 136-145.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, V. Yoyok. 2002. *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Penyusun. 2015. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya. <http://id.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>, di akses tanggal 7 april 2015