



Perbandingan Latihan *One Leg Diagonal Chop* Dengan *Single Leg Balance Twist* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh

Muhammad Iqbal Fauzan¹, Dede Iman Suhendra², Tony Hartono³, Sri Maryati⁴, dan Andang Rohendi⁵, Hendra Rustiawan⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: muhammad_iqbal_fauzan@student.unigal.ac.id

ABSTRACT

The addition of performance to improve body balance of both leg muscles as the goal of training two independent variables, namely one leg diagonal chop and single leg balance twist. This study applied a pre-experimental design and used a two-group design plan given before and after training or treatment. The research location was at MAN 3 Ciamis Regency. The sample taken in this study were athletes aged 17-18 years totaling 20 male futsal extracurricular. The test instrument used was a standing stork test-blind. The statistical process used SPSS 26. This study resulted in: 1. one leg diagonal chop training has a significant effect on improving body balance. 2. Single leg balance twist training has a significant effect on improving body balance. 3. There is a significant difference between one leg diagonal chop training and single leg balance twist training on improving body balance. Conclusion: One Leg Diagonal Chop Training with Single Leg Balance Twist Training on Improving Body Balance and can be used as one of the recommended training for body balance.

Keywords: Balance, *One leg diagonal chop*, *Single leg balance twist*.

ABSTRAK

Penambahan performa peningkatan keseimbangan tubuh ke-dua otot tungkai sebagai tujuan dari latihan dua variabel bebas yaitu *one leg diagonal chop* dan *single leg balance twist*. Studi ini diterapkan yaitu *pre-eksperimental design* dan menggunakan rancangan desain dua kelompok yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian latihan atau perlakuan. Tempat penelitian yaitu di MAN 3 Kabupaten Ciamis Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet usia 17-18 tahun yang berjumlah 20 orang putra ekstrakurikuler futsal. Instrument test yang digunakan yaitu *standing stork test-blind*. Proses statistik memakai SPSS 26. Penelitian ini menghasilkan: 1. latihan *one leg diagonal chop* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. 2. Latihan *single leg balance twist* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. 3. Terdapat perbedaan secara signifikan antara latihan *one leg diagonal chop* dengan *single leg balance twist* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Kesimpulan: Latihan *One Leg Diagonal Chop* dengan Latihan *Single Leg Balance Twist* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh dan dapat dijadikan salah satu rekomendasi latihan untuk keimbangan tubuh.

Kata Kunci: Keseimbangan, *One leg diagonal chop*, *Single leg balance twist*.

Cara sitasi:

Fauzan, M.I. dkk (2025). Perbandingan Latihan *One Leg Diagonal Chop* dengan Latihan *Single Leg Balance Twist* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 11 (1), 82-88

Sejarah Artikel:

Dikirim Juli 2025, Direvisi Juli 2025, Diterima Juli 2025.

PENDAHULUAN

Keseimbangan merupakan pondasi dasar dalam membentuk sikap tubuh yang benar saat di tempatkan dalam berbagai posisi seimbang baik statik atau dinamik (Kisner dan Colby 2007). Keseimbangan adalah kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi dan melibatkan berbagi gerakan di setiap segmen tubuh dengan dibantu oleh sistem musculoskeletal dan bidang tumpu (Aryawati 2021). Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien (Ahmad et al., 2024).

Sistem keseimbangan merupakan suatu sistem yang penting untuk kehidupan manusia (Putri 2022). Sistem keseimbangan inilah yang membuat manusia mampu untuk menyadari kedudukan terhadap ruangan sekitar. Keseimbangan merupakan suatu sistem yang saling berintegrasi, yaitu pada sistem visual, vestibular, sistem propioseptik dan cerebral (Risangdiptya 2016).

Keseimbangan tubuh adalah salah satu faktor yang penting bagi aktivitas dan kesehatan manusia. Dimana setiap aktivitas fisik yang dilakukan manusia membutuhkan tingkat keseimbangan yang baik (Zahra et al., 2023). Seperti halnya kerangka bangunan rumah, kerangka tubuh manusia pun memiliki titik keseimbangan. Titik keseimbangan merupakan titik yang menjaga keseimbangan seluruh kerangka yang menopang bangunan tubuh manusia agar tetap berdiri kokoh. Bila ia bergeser, maka bangunan tubuh manusia menjadi tidak seimbang dan goyah (Saharullah 2022). Oleh karena itu titik keseimbangan ini harus dijaga agar tetap berada pada kedudukannya. Persoalannya, berbeda dengan rumah, tubuh manusia tidak menetap, selalu bergerak dan berubahubah posisi. Dengan demikian titik keseimbangannya pun ikut berubah-ubah mengikuti pergerakan dan perubahan posisi tubuh (Aryawati 2021).

Penulis telah memilih salah satu komponen kondisi fisik berdasarkan hasil pengalaman mengikuti kegiatan PLP di MAN 3 Kabupaten Ciamis. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah keseimbangan. Hal ini berdasarkan pengamatan di lapangan dan yang paling terlihat kelemahan di antara pergerakan yaitu keseimbangan serta didukung oleh beberapa penelitian di antaranya penelitian keseimbangan yaitu hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar.

Keseimbangan memiliki pengaruh yang besar dan kemampuan paling dasar pada perkembangan anak (Zahra et al., 2023). Pada aspek ini perlunya aktifitas fisik yaitu kelincahan (*agility*). Kelincahan menjadi indikator bahwa keterampilan motorik kasar pada anak berkembang dengan baik. Kelincahan memiliki efek keseimbangan yang paling menonjol sehingga menciptakan gerakan yang efisien dan efektif saat melakukan gerakan ke arah yang berlawanan (Saharullah 2022). Selain itu, keseimbangan dan kelincahan memiliki efek luas pada kualitas kehidupan. Beberapa penelitian akan dicantumkan pada penelitian sebagai bahan referensi seperti pada penelitian antara hubungan dengan keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar. Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sebanyak 130 siswa-siswi SD Negeri 02 Girijaya Garut berpartisipasi dalam penelitian ini, parameter yang digunakan adalah *Standing Balance Test* guna menilai tingkat keseimbangan dan *Shuttle Run* guna menilai tingkat kelincahan. Hasil: Berdasarkan hasil dari olahdata menggunakan SPSS 27.0 didapatkan hasil bahwa sebanyak 91 dari 130 responden (70,0%) memiliki nilai kesiimbangan yang baik, setelah dilakukan uji korelasi diperoleh correlation coefficient spearman's Rho keseimbangan dan kelincahan $p=<0,001$. Kesimpulan: Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian ini adalah adanya hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar (Zahra et al., 2023).

Selanjutnya adalah penelitian keseimbangan adalah adanya beberapa permasalahan yaitu tingkat keseimbangan dinamis siswa masih rendah, guru belum menemukan metode

pembelajaran yang tepat, tidak tersedianya sarana prasarana pendukung. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran berbasis lingkungan terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada siswa sekolah dasar. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian kali ini adalah metode penelitian eksperimen. Dari Hasil Perhitungan statistik maka disimpulkan: terdapat pengaruh model pembelajaran berbasis lingkungan terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada siswa Sekolah Dasar. Hal ini didasarkan dari nilai t hitung = 7,550 lebih besar dari t table = 2,093 (Budiman 2020).

Variabel bebas pertama yaitu one leg diagonal chop. Bentuk latihan keseimbangan ini menggunakan satu kaki berdiri dan memegang bola dengan gerakan seperti mencangkul atau melakukan gerakan ke depan. Menurut (Enamait, 2003) mengatakan, “*Increase the difficulty by performing this movement while balancing on one foot. This exercise is great for balance and trunk strength.*” Pengertiannya adalah bahwa gerakan latihan ini untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan dengan satu kaki dan lingkar pinggang (core).



Gambar 1 *one leg diagonal chop*

Sumber : (Ross Enamait, 2003)

Variabel bebas ke-dua yaitu *single leg balance twist*. Bentuk latihan keseimbangan ini menggunakan satu kaki berdiri dan memegang bola dengan gerakan memutar pinggang dari depan ke samping kanan dan kirir. Menurut (Enamait, 2003) mengatakan, “*Stand on one leg with ball in front. Move the ball from side to side without rotating the torso. Balance yourself by contracting the abs. This is an excellent exercise.*” Pengertiannya adalah berdiri dengan satu kaki dan memegang bola di depan dengan meluruskan lengan. Gerakan ke samping dari pinggang ke atas sedangkan bagian pinggang ke bawah tetap tidak berubah.



Gambar 2 *Single Leg Balance Twist*

Sumber : (Ross Enamait, 2003)

Berdasarkan latar belakang dan penelitian yang sudah ada akhirnya penulis menetapkan penelitian pada dua variabel bebas yaitu *one leg diagonal chop* dan *single leg balance twist*. Ke-dua variabel bebas tersebut merupakan pengembangan kesimbangan. Akhirnya penulis mengajukan judul penelitian yaitu, “Perbandingan Pengaruh Latihan *One Leg Diagonal Chop* dengan Latihan *Single Leg Balance Twist* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Metode eksperimen diartikan sebagai metode dengan bentuk yang sistematis dengan tujuan untuk mencari pengaruh variabel satu dengan variabel yang lain dengan memberikan perlakuan khusus dan pengendalian yang ketat dalam suatu kondisi. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre-eksperiment *two group pre-test-posttest*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi *pre-test* (O), diberi *treatment* (X) dan diberi *post-test*. Keberhasilan *treatment* ditentukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Siswa yang akan dipakai oleh penulis adalah MAN 3 Kabupaten Ciamis. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet usia 17-18 tahun yang berjumlah 20 orang putra yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *standing stork test-blind*. Analisis statistik menggunakan SPSS serie 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Deskripsi Data Tes Awal

	N	M	S.D.	V	Jarak Terpendek	Jarak Tertinggi
<i>One leg diagonal chop</i>	10	51,20	7,37	54,40	41	66
<i>Single leg balance twist</i>	10	47,60	6,80	46,26	33	56

Tabel 2
Deskripsi Data Terakhir

	N	M	S.D.	Varians	Jarak Terpendek	Jarak Tertinggi
<i>One leg diagonal chop</i>	10	52,50	7,63	58,27	42	68
<i>Single leg balance twist</i>	10	49,70	6,73	45,34	36	58

2. Data Normalitas

Tabel 3
Uji Normalitas Pertama

		Kolmogorov-smirnov		
		Statistik	df	Sig
Tes Pertama	K. <i>One leg diagonal chop</i>	0.200	10	0.200
	K. <i>Single leg balance twist</i>	0.197	10	0.101

Tabel 4
Uji Normalitas Tes Ke-dua

		Statistik		
		df	Sig	
Tes Ke-dua	K. <i>One leg diagonal chop</i>	0.172	10	0.164
	K. <i>Single leg balance twist</i>	0.218	10	0.268

3. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 5
Uji Homogenitas

		Statistika	Sig.
Tes pertama	Rerata	0.306	0.587

Tes terakhir	Median	0.453	0.509
	Rerata	0.243	0.628
	Median	0.400	0.535

Pembahasan selanjutnya yaitu data yang akan dilakukan adanya perubahan atau perbaikan masing-masing kelompok yaitu kelompok *Single leg balance twist* dengan *One leg diagonal chop*. Perubahan data ini harus dilihat pada tes pertama dan tes ke-dua selama diberikan perlakuan atau pelatihan selama 18 kali dengan tujuan agar data dari masingmasing kelompok penelitian memiliki perubahan atau perbaikan kondisi fisik pada bagian *power* tungkai.

Tabel 6
Uji Paired Sample T-Test

	Rata-rata	Simpangan Baku	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Tes pertama dan tes ke-dua <i>Vertical jump</i>	1.30	0.48	8.51	9	0.000	Signifikan
Tes pertma dan tes ke-dua <i>Vertical jump</i>	2.10	0.73	9.00	9	0.000	Signifikan

5. Uji Independent Sample T-test

Tabel 7
Data Uji Komparatif

	Uji Lavense untuk kesamaan Varians		T-test Untuk Kesamaan Rata-rata			Keterangan
	F	Sig	t	dk	Sig. (2-tailed)	
Asumsi Varians sama	0.559	0.464	2.869	18	0.010	Signifikan
Asumsi Varians tidak sama			2.869	15.517	0.011	Signifikan

Selanjutnya adalah pembahasan hasil analisis serta menyematkan beberapa penelitian yang sudah ada dengan tujuan agar pembahasan memiliki dukungan secara nyata sehingga studi ini menambah pengetahuan tentang latihan keseimbangan tubuh.

1. Tes pertama dari dua kelompok variabel bebas yaitu kelompok *single leg balance twist* dengan *one leg diagonal chop* adanya perbedaan hasil yang cukup jauh untuk hasil *standing stork test-blind* yaitu variabel *single leg balance twist* yaitu 39 detik, sedangkan variabel ke-dua *one leg diagonal chop* yaitu 25 detik, selisihnya sekitar 14detik. Begitu juga dengan tes akhir *standing stork test-blind* memiliki selisih sekitar 33 detik, variabel *one leg diagonal chop* tertinggi adalah 26 sedangkan variabel *single leg balance twist* hanya 59 detik. Padahal pembagian dua kelompok ini dengan cara sistem rangking/*ordinal pairing* dengan tujuan agar ke-dua kelompok memiliki karakteristik atau kemampuan yang sama, namun pada kenyataannya terlihat jelas adanya perbedaan. Namun hal ini bukan menjadi suatu patokan atau ketentuan bahwa ke-dua kelompok tidak seimbang dari tingkat kemampuannya karena masih ada tahapan selanjutnya. Hal ini sama dengan hasil dari studi (Maulana et al., 2021).

2. Tes ke-dua dari dua kelompok variabel bebas yaitu *single leg balance twist* dengan *one leg diagonal chop* adanya perbedaan hasil yang cukup berbeda yaitu variabel *single leg balance twist* yaitu 43 detik, sedangkan variabel ke-dua *one leg diagonal chop* yaitu 26 detik, selisihnya sekitar 17 detik. Begitu juga dengan tes akhir yang terlama memiliki selisih sekitar 4 detik, variabe *single leg balance twist* 61 detik sedangkan variabel *one leg diagonal chop* hanya 57 detik. Padahal pembagian dua kelompok ini dengan cara sistem rangking/*ordinal pairing* dengan tujuan agar ke-dua kelompok memiliki karakteristik atau kemampuan yang sama, namun pada kenyataannya terlihat jelas adanya perbedaan. Sehingga hasil tes terakhir atau ke-dua penulis berasumsi yaitu variabel bebas pertama yaitu *single leg balance twist* lebih unggul dari variabel bebas ke-dua yaitu *one leg diagonal chop*. Akan tetapi ini masih bersifat sementara (Rustiawan & Rohendi, 2021).
3. Uji normalitas pada tes pertama studi ini dengan data yang dimiliki dari dua variabel bebas menghasilkan nilai besar dibandingkan kriteria ketentuan yaitu 0,05. Terbukti hasil dari tes pertama untuk *single leg balance twist* yaitu 0,371 dan untuk *one leg diagonal chop* yaitu 0,604. Terlihat pada penelitian lain bahwa dari data tes pertama dan data tes terakhir adanya perubahan yang baik setelah diberikan perlakuan sehingga nilai tersebut masuk pada nilai normalitas (Rahmat et al., 2023).
4. Uji normalitas pada tes terakhir studi ini dengan data yang dimiliki dari dua variabel bebas menghasilkan nilai besar dibandingkan kriteria ketentuan yaitu 0,05. Terbukti hasil dari tes pertama untuk *single leg balance twist* yaitu 0,145 dan untuk *one leg diagonal chop* yaitu 0,551. Terlihat pada penelitian lain bahwa dari data tes pertama dan data tes terakhir adanya perubahan yang baik setelah diberikan perlakuan sehingga nilai tersebut masuk pada nilai normalitas (Permadi et al., 2023).
5. Uji Homogenitas pertama pada studi ini dengan data yang dimiliki dari dua variabel bebas menghasilkan nilai besar dibandingkan kriteria ketentuan yaitu 0,05. Terbukti hasil dari tes pertama dan ke-dua untuk *single leg balance twist* yaitu untuk mean yaitu 0,077 dan nilai tengah yaitu 0,089. Untuk *one leg diagonal chop* yaitu 0,065 dan nilai tengah 0,065. Pembahasan uji ini terlihat P-value nya besar dari syarat harus melebihi 0,05 sehingga uji ini bahwa data ke-dua variabel bebas dapat dikatakan homogen (Malik, 2018).
6. Uji ke-efektifan sebelum dan sesudah perlakuan harus masuk pada syarat atau ketentuan harus lebih rendah dari 0,05. Hasil yang diperoleh yaitu untuk tes pertama dan ke-dua dari dua variabel bebas (kelompok *single leg balance twist* dengan *one leg diagonal chop*) menghasilkan nilai ke-efektifan yaitu 0,000. Nilai dari hasil tes sebelum kemudian dibandingkan dengan sesudah perlakuan ternyata berbeda sehingga adanya perubahan positif (Waciko, 2021).
7. Uji komparatif pun sama memiliki syarat atau ketentuan harus lebih rendah dari 0,05. Hasil yang diperoleh yaitu untuk tes pertama dan ke-dua dari dua variabel bebas (*single leg balance twist* dengan *one leg diagonal chop*) menghasilkan nilai ke-efektifan yaitu 0,000. Hal ini sesuai dengan syarat atau kriteria sebesar 5% dengan uji dua arah sehingga nilainya 0,025 (Dharma et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang sudah dijelaskan akhirnya penulis mengambil intisari penelitian yang terantum pada bagian kesimpulan, bahwa *single leg balance twist* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. *One leg diagonal chop* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Adanya perbedaan secara signifikan antara latihan *one leg diagonal chop* dengan *single leg balance twist* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh.

REKOMENDASI

Studi ini semoga menjadi inspirasi penelitian yang satu rumpun tentang keseimbangan tubuh terutama penelitian yang menggunakan bola *medicine*, dengan alat sederhana mampu mengembangkan keseimbangan tubuh. Selanjutnya dilaksanakan tes dengan tes *standing stork test-blind*. Dikarenakan studi ini berjenis gerakan secara statis dengan mengerahkan kekuatan tubuh agar mampu mengendalikan tubuh tetap berdiri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis dalam melaksanakan penelitian tidak sendiri, namun beberapa yang terlibat sehingga akhirnya penelitian dapat diselesaikan, terutama lokasi penelitian saat pengambilan data pertama dan data terakhir. Untuk itu lokasi yang terlibat yaitu MAN 3 Kabupaten Ciamis, dalam hal ini yaitu guru PJOK yang sudah memberikan izin dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharma, S., Jadmiko, P., & Azliyanti, E. (2020). Aplikasi Spss Dalam Analisis Multivariates. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Pertama). LPPM Universitas Bung Hatta. https://lppm.bunghatta.ac.id/images/buku_2020/APLIKASI_SPPS_DALAM_ANALISIS_MULTIVARIATES.pdf
- Enamait, R. (2003). *Medicine Ball Training and Some*. Copyright.
- Malik, A. (2018). Pengantar Statistika Pendidikan. In *Deepublish Publisher: Vol. 6 Publisher* (Pertama). Deepublish Publisher. https://etheses.uinsgd.ac.id/21828/1/buku_statistika_pendidikan.pdf
- Maulana, C., Rustiawan, H., & Maryati, S. (2021). Dampak Latihan Simple Circuit dan Running Circuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Dan Kelelahan. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 17–27. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i1.5302>
- Permadi, A. J., Nursasih, I. D., & Rustiawan, H. (2023). Pengaruh Latihan Pogo Jump dengan Latihan Hand Up Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i1.10451>
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594>
- Ross Enamait. (2003). Medicine Ball Training and Then Some In R. Enamait (Ed.), *Medicine* (1st ed.). Copyright □ 2003 Ross Enamait. RossBoxing.com and WarriorForce.com.
- Rustiawan, H., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Waciko, K. J. (2021). *Statistik Bisnis (Aplikasi Dengan Spss)* (Pertama, Vol. 7, Issue 2). Eureka Media Aksara. http://www.joi.isoss.net/PDFs/Vol-7-no-2-2021/03_J_ISOSS_7_2.pdf