

## ABSTRAK

**Hendi Herlinda. 2124220144. Pengaruh Latihan *Single leg deadlift* Sebagai Bentuk *Functional Training* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pesilat. Pembimbing I dr. Dede Iman Suhendra M.Pd. Pembimbing II, Ucu Abdul Ropi, M.Pd.**

---

Keseimbangan dinamis merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting bagi atlet pencak silat, mengingat olahraga ini menuntut perpindahan posisi, perubahan arah, serta dukungan satu kaki saat melakukan teknik tendangan, tangkisan, maupun jatuhan.

Keterbatasan keseimbangan dinamis dapat meningkatkan risiko jatuh dan cedera serta menurunkan efektivitas teknik yang dilakukan pesilat. Salah satu bentuk latihan *functional training* yang diduga dapat meningkatkan keseimbangan dinamis adalah *single leg deadlift*, yaitu latihan yang melibatkan kerja otot-otot stabilisator tungkai, panggul, dan *core* secara bersamaan dalam pola gerak yang menyerupai aktivitas fungsional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg deadlift* terhadap keseimbangan dinamis pada pesilat.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria yang telah ditentukan. Latihan *single leg deadlift* diberikan secara terprogram dalam beberapa kali pertemuan sebagai bentuk perlakuan. Keseimbangan dinamis diukur sebelum dan setelah perlakuan menggunakan instrumen pengukuran keseimbangan dinamis yang relevan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keseimbangan dinamis pesilat sebelum dan setelah diberikan latihan *single leg deadlift*. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan tersebut memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pesilat.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg deadlift* sebagai bentuk *functional training* berpengaruh secara signifikan terhadap keseimbangan dinamis pesilat. Latihan ini disarankan untuk diintegrasikan ke dalam program latihan fisik pencak silat guna mendukung performa serta mengurangi risiko cedera saat bertanding maupun berlatih.

**Kata kunci: *Single Leg Deadlift*, *Functional Training*, Keseimbangan Dinamis, Pencak Silat**