

# HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Helmalia Fayza Zahra

## Abstrak

**Latar Belakang:** Keseimbangan memiliki pengaruh yang besar dan kemampuan paling dasar pada perkembangan anak. Tingkat keseimbangan yang baik maka menghasilkan gerakan yang efisien dan efektif. 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. Selain itu, keseimbangan dan kelincahan memiliki efek luas pada kualitas kehidupan. **Tujuan:** Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara 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 keseimbangan 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.

**Kata Kunci:** Kelincahan, Keseimbangan, Standing Balance Test, Shuttle Run

# THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCE AND ABILITIES IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

Helmalia Fayza Zahra

## Abstract

**Background:** Balance has a significant effect and is the most basic skill in child growth. A high balance level results in efficient and effective movement. In this aspect the need for physical activity is agility. Agility is an indicator that gross motor skills in children are well developed. Agility has the most prominent effect on balance, creating efficient and effective movements when making movements in the opposite direction. In addition, balance and agility have far-reaching effects on quality of life. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between balance and agility in elementary school children. **Methods:** The research method used was quantitative correlation with a cross sectional approach. A total of 130 students of SD Negeri 02 Girijaya Garut participated in this study, the parameters used were Standing Balance Test to assess the level of balance and Shuttle Run to assess the level of agility. **Results:** Based on the results of data processing using SPSS 27.0, it was found that 91 out of 130 respondents (70.0%) got a good balance score, after the correlation test was obtained correlation coefficient Spearman's Rho balance and agility  $p = <0.001$ . **Conclusion:** The conclusion based on this study is that there is a relationship between balance and agility in elementary school children.

**Keywords:** Agility, Balance, Standing Balance Test, Shuttle Run