



**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN
KELINCAHAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

KARYA TULIS ILMIAH

HELMALIA FAYZA ZAHRA

2010702010

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2023



**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN
KELINCAHAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

HELMALIA FAYZA ZAHRA

2010702010

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah dinyatakan dengan benar.

Nama : Helmalia Fayza Zahra
NIM : 201.0702.010
Tanggal : 03 Mei 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 03 Mei 2023

Yang menyatakan



Helmalia Fayza Zahra

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Helmalia Fayza Zahra
NIM : 201.0702.010
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 03 Mei 2023

Yang Menyatakan



Helmalia Fayza Zahra

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Helmalia Fayza Zahra
NIM : 2010702010
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Pada Anak Sekolah Dasar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta



Kiki Rezki Faradillah, S.Ft, M.Biomed

Ketua Penguji



Andy Sirada, S.S.T., M.Fis., AIFO

Penguji I



Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Desmi Wati, S.Ep., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Tanggal Ujian : 03 Mei 2023



Rena Mailani, S.Ft., M. Biomed., AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT senantiasa tercurahkan atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Pada Anak Sekolah Dasar”**, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Diploma (D3) Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini tidak mungkin selesai tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio, M.Sc., AIFO selaku Kepala Jurusan Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO selaku Dosen Pembimbing dengan penuh kesabaran telah membimbing dan memberikan arahan untuk penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, Para Dosen Pengajar Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Serta pihak SD Negeri 02 Girijaya Garut yang turut mendukung penelitian ini serta membantu mendampingi subjek penelitian, Kedua orang tua Didit Wiyanto (Bapak) dan Komariah (Ibu) tercinta yang senantiasa mendoakan dan berkorban demi keberhasilan dalam proses penyelesaian Tugas Akhir, Sahabat-sahabat seperjuangan saya Nisa Anita Rahmalia, Salsa Nabila dan Puti Cahya Utami yang telah kebersamai dalam perkuliahan hingga penelitian ini.

Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and trying to give more than I receive, I wanna thank me for trying to do more right than wrong, I wanna thank me for just being me all time.

Penulis senantiasa menyadari jika masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berkah bagi semua orang. Akhir kata, penulis sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran guna melengkapi kekurangan yang ada dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Jakarta, 03 Mei 2023

Penulis



(Helmalia Fayza Zahra)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Landasan Teori.....	6
II.2 Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan.....	20
II.3 Kerangka Teori.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
III.1 Kerangka Konsep	22
III.2 Hipotesis Penelitian.....	22
III.3 Definisi Operasional.....	23
III.4 Desain Penelitian.....	24
III.5 Populasi dan Sampel	24
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
III.7 Instrumen Penelitian.....	26
III.8 Metode Pengumpulan Data	27
III.9 Analisis Data	27
III.10 Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
IV.1 Hasil Penelitian	29
IV.2 Pembahasan.....	32
IV.3 Keterbatasan Penelitian	35
BAB V PENUTUP	36
V.1 Kesimpulan.....	36
V.2 Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA	38
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT.....	11
Tabel 2	Data Normatif Shuttle Run.....	17
Tabel 3	Definisi Operasional.....	23
Tabel 4	Karakteristik Subjek Penelitian.....	30
Tabel 5	Distribusi Kelincahan dan Keseimbangan.....	31
Tabel 6	Uji Normalitas Kelincahan dan Keseimbangan.....	31
Tabel 7	Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Shuttle Run	17
----------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka teori.....	21
Skema 2 Kerangka Konsep.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 Ethical Clearance
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 5 Dokumentasi
- Lampiran 6 Kuisioner Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Uji Turnitin