

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP *BALANCE* PADA
MAHASISWA/I D-III FISIOTERAPI ANGKATAN 2014-2015 UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

Ahmad Zulfiqar

Abstrak

Salah satu pertanyaan tentang manfaat aktivitas fisik mengacu pada efeknya yaitu, pada sistem saraf, terutama pada gangguan sistem motorik dan keseimbangan posturnya, aktivitas fisik yang kurang akan menurunkan atau mendefisitkan dari kinerja sistem motorik dan keseimbangannya sendiri, jika terjadi penurunan kinerja dalam sistem motorik dan kesimbangannya akan memperbesar risiko jatuh pada individu. Desain penelitian case control study dengan metode cross sectional dengan 48 sampel (22 laki-laki dan 26 perempuan). Pengumpulan data melalui wawancara dengan kuesioner terstruktur, kuesioner dari IPAQ dan pengukuran *balance One Leg Stand Test*. Teknik sampling menggunakan random sampling. Analisis data univariat, bivariat. Hubungan antara aktivitas fisik terhadap *Balance* dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan dengan kategori cukup dengan ($r = 0,348$) dan berpola positif secara bermakna. Dan memiliki koefisien determinasi hubungan yang lemah dengan ($R^2 = 0,196$) atau 19,6%. Berdasarkan hasil analisis univariat setelah variabel independen dikendalikan variabel yang secara independen mempengaruhi terhadap *balance* adalah aktivitas fisik.

Kata kunci: Aktivitas fisik, *Balance*, *One Leg Stand*, Kebugaran Jasmani, IPAQ.

**CORRELATION BETWEEN THE BALANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN
STUDENTS D-III PHYSIOTHERAPY 2014-2015 UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

Ahmad Zulfiqar

Abstract

One question about the benefits of physical activity refers to the effect that, in the nervous system, especially in disorders of the motor system and balancing posture, physical inactivity will decrease of the performance of the motor system and balance itself, if there is a decline in performance in the motor system and Balance will increase the risk of falls in people. The study design of case control study with cross sectional method with 48 samples (22 male and 26 female). Collecting data through interviews with a structured questionnaire, a questionnaire on the IPAQ and measurement of balance One Leg Stand Test. Sampling using random sampling techniques. The data analysis of univariate, bivariate. The relationship between physical activity to balance the Spearman correlation test showed an association with a category simply by ($r = 0.348$) and significantly positive patterned. And has a coefficient of determination weak relationship with ($R^2 = 0.196$), or 19.6%. Based on the results of the univariate analysis as independent variables controlled variables that independently affect the balance is physical activity.

Keywords : Physical activity , Balance , One Leg Stand , Physical Fitness , IPAQ .