

GAMBARAN TINGKAT KESEIMBANGAN DINAMIS PADA SISWA KELAS 5 DI SDN LIMO 2 KOTA DEPOK

Jun Yanti Magdalena

Abstrak

Latar Belakang: Kemampuan mempertahankan keseimbangan merupakan dasar kinerja keterampilan motorik pada anak. Keseimbangan terbagi dua yaitu statis yang merupakan kemampuan mempertahankan tubuh agar tetap pada posisi ketika berdiri, yang selanjutnya dinamis yang merupakan kemampuan dalam mempertahankan posisi tubuh ketika bergerak atau berjalan. Ketidakseimbangan dinamis dapat mengganggu aktivitas fungsional sehari-hari dan meningkatkan kemungkinan cedera dan jatuh saat bermain atau beraktivitas. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui gambaran tingkat keseimbangan dinamis pada siswa kelas 5 di SDN Limo 2 Kota Depok dengan karakteristik usia, jenis kelamin, IMT, *flat foot*, dan aktivitas fisik. **Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Alat ukur yang digunakan *Modified Bass Test of Dynamic Balance* dengan jumlah sampel sebanyak 88 siswa. **Hasil Penelitian:** Siswa yang memiliki keseimbangan dinamis kategori baik sebanyak 45 siswa (51,6%) yang terdapat pada karakteristik siswa berusia 11 tahun (77,8%) yang berjenis kelamin laki-laki (55,6%), memiliki IMT normal (66,7%), memiliki derajat kaki normal foot (60,0%), dan memiliki aktivitas fisik yang sedang (48,9%). **Kesimpulan:** Siswa kelas 5 di SDN Limo 2 Kota Depok mayoritas memiliki keseimbangan dinamis yang baik sekali berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, IMT, *flat foot*, dan aktivitas fisik.

Kata kunci: Keseimbangan dinamis; keterampilan motorik; *flat foot*; *Modified Bass Test of Dynamic Balance*.

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF DYNAMIC BALANCE IN GRADE 5 STUDENTS AT SDN LIMO 2, DEPOK CITY

Jun Yanti Magdalena

Abstract

Background: The ability to maintain balance is the basis of motor skills performance in children. Balance is divided into two, namely static which is the ability to maintain the body in a position when standing, which is then dynamic which is the ability to maintain body position when moving or walking. Dynamic imbalance can interfere with daily functional activities and increase the possibility of injury and falls while playing or doing activities. **Research Purposes:** To find out the description of the level dynamic balance in grade 5 students at SDN Limo 2 Depok City based on the characteristics of age, gender, BMI, flat feet, and physical activity. **Methods:** The research is a quantitative descriptive study using a cross-sectional approach. The measuring instrument used the Modified Bass Test of Dynamic Balance with a sample size of 88 students. **Results:** Students who had good category dynamic balance were 45 students (51.6%) who were found in the characteristics of 11-year-old students (77.8%) who were male (55.6%), had a normal BMI (48.9%), had a normal foot degree (60.0%), and had moderate physical activity (48.9%). **Conclusion:** The majority of 5th grade students at SDN Limo 2 Depok City have very good dynamic balance based on the characteristics of age, gender, BMI, flat foot, and physical activity.

Keywords: Dynamic balance; motor skills; flat foot; and Modified Bass Test of Dynamic Balance.